СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия),

Главный государственный

ый санитарный врач по Республике Саха (Якутия)

Игнатьева М.Е.

«__» _____ 2019 г.

МП

санитарный врач по

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РЕ СПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 1 ДО 3 И ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Якутск 2019

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.Аммосова
Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия)
Министерство здравоохранения Республики Саха (Якутия)
Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия) Научно-внедренческий центр оздоровительного питания
Центр программного обеспечения «Статус»

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 1 ДО 3 И ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Якутск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	Наименование	Стр.
	Сокращения	4
2.	Специалисты, принимавшие участие при составлении и разработке примерного цикличного 20-дневного меню для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от до 3 лет и от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 12-часовым пребыванием	5
3.	Введение	7
4.	Примерное цикличное 20-дневное меню для организции питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от до 3 лет и от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 12-часовым пребыванием	12
5.	Технологические карты к примерному цикличному 20дневному меню для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от до 3 лет и от 4 до 7 в дошкольных образовательных организациях с 12 -часовым пребыванием	32
6.	Приложение: Пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от до 3 лет и от 4 до 7 в дошкольных образовательных организациях с 12-часовым пребыванием	168

1. Сокращения

	Полное наименование	Сокращенное наименование
1.1.	Российская Федерация	РФ
1.2.	Республика Саха (Якутия)	РС (Я)

1.3.	Дальне-Восточный Федеральный округ	ДВФО
1.4.	Федеральное государственное автономное образовательное учреждение Высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»	СВФУ
1.5.	Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия)	Управление Роспотребнадзора по РС (Я)
1.6.	Российская Академия наук	РАН
1.7.	Российская Академия естествознания	РАЕ
1.8.	Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.Пирогова	ЖИМУ
1.9.	Министерство здравоохранения Республики Саха (Якутия)	МЗ РС (Я)
1.10.	Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)	МОИН РС (Я)
1.11.	Общероссийская общественная организация «Российский Союз нутрциологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии»	ОРОО «РОСНДП»
1.12.	Якутское региональное отделение	ЯРО
1.13.	Всероссийское общественное движение	вод
1.14.	000 «Научно-внедренческий центр оздоровительного питания»	нвцоп
1.15.	ООО Центр программного обеспечения «Статус»	ЦПО «Статус»

2.Специалисты, принимавшие участие при составлении и разработке примерного цикличного 20-дневного меню для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет и от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 12часовым пребыванием.

1.1.Лебедева Ульяна Михайловна, руководитель Центра питания НИЦ МИ СВФУ, главный внештатный диетолог Минздрава РС (Я) и Минздрава РФ в ДВФО, председатель ЯРО ОРОО «РОСНДП», член Межведомственного Совета по медицинским проблемам питания РАН, член Профильной комиссии по диетологии экспертного совета в сфере здравоохранения Минздрава РФ, член проблемной комиссии «Гигиена питания» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, член правления ЯРО «Союз педиатров России», член Правления ЯРО ВОД «Матери России», член Общественного совета при Управлении Роспотребнадзора по РС (Я), член Наблюдательного совета Республиканского центра отдыха и оздоровления «Сосновый бор», кандидат медицинских наук, заслуженный работник здравоохранения Республики Саха (Якутия).

1.2 . Степанов Константин Максимович, заместитель директора по научной работе Якутского научного центра комплексных медицинских проблем, доктор сельскохозяйственных наук, доцент, академик РАЕ, заслуженный деятель науки Республики Саха (Якутия).

1.3.Игнатьева Маргарита Егоровна, руководитель Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия), Главный государственный санитарный врач по РС (Я), кандидат медицинских наук, заслуженный работник здравоохранения Республики Саха (Якутия).

1.4.Борисова Наталья Борисовна, заместитель руководителя Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия), отличник образования РС(Я), отличник здравоохранения Республики Саха (Якутия).

1.5.Кычкина Альбина Егоровна, генеральный директор Центра программного обеспечения «Статус», председатель ЯРО Общероссийская общественная организация «Деловая Россия».

1.6.Иванова Яна Николаевна, директор ГАУ РС (Я) Республиканский центр отдыха и оздоровления детей «Сосновый бор», отличник образования РС (Я), почетный работник общего образования РФ.

1.7.Слещова Александровна, младший научный сотрудник Центра питания НИЦ МИ СВФУ, врач педиатр, врач диетолог.

1.8.Осипова Зинаида Октябревна, специалист эксперт отдела санитаного надзора лицензирования и регистрации Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия).

1.9.Лебедева Айина Михайловна, студентка 6 курса педиатрического факультета PI-MMY им. Н.И.Пирогова, стипендиат Национального Фонда «Баргарыы», лауреат I степени Всероссийского научного движения «Шаг в будущее».

2.0.Романова Сардана Лаврентьевна, заместитель директора Комбината питания «Сэргэлээх», отличник пищевой индустрии РС (Я), инженер-технолог общественного питания.

2.1.Горохова Ирина Петровна, инженер-технолог ГАУ РС (Я)Республиканский центр отдыха и оздоровления детей «Сосновый бор».

3. Введение

Примерное цикличное 20-дневное меню для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от до 3 лет и от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 12-часовым пребыванием составлено и разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН) 2.4.1.3049-l 3 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 15 мая 2013 года.

При составлении и разработке 20-дневного примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии с учетом проживания детей в условиях Крайнего Севера. Согласно методическим рекомендациям МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» расход энергии в холодном климате Крайнего Севера увеличивается в среднем на 15%. Таким образом, нормы физиологических потребностей в энергии, пищевых веществах и витамине С для детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от до 3 и от 4 до 7 лет соответствуют следующим показателям (табл. 1).

Таблица 1

Среднесуточные нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах детей Республики Саха (Якутия)

Показатели	1-3 года	4-7 лет
Энергия (ккал)	1369-1610	1760-2070
Белок, г		53-62
Жиры, г	46-54	59-69
Углеводы, г	198-233	255-300
Витамин С, мг	45	50

Представленный в меню ассортимент основных продуктов питания составлен и разработан согласно рекомендуемым для использования в питании детей блюд и продуктов,

включенных в Приложении к СанПиН 2.4.1.304913 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений». В целях повышения адапционных возможностей человека, проживающего в северных и арктических территориях, для социально-экономического развития Республики Саха (Якутия) и активного сохранения человеческого потенциала, примерное цикличное 20-дневное меню максимально адаптировано к региональным особенностям продовольственной политики, традициям и культуре питания народов Республики Саха (Якутия).

Согласно классификации медико-экономического районирования республики на 3 группы (арктическая, промышленная, сельскохозяйственная) (Кривошапкин В.Г., Тимофеев Л.Ф., 2001) и в соответствии с климато ‑географическими особенностями территории проживания и сезонности питания, в меню включены разнообразные продукты и блюда из местного сырья и производства: мясные (говядина, жеребятина, оленина, печень) - ТК №8,26,52,57,69,75,81,93,105,111,118,123,127, куриные – ТК №15,40,84,88,100,115, рыбные (чир, муксун, омуль) - ТК №32,39,60,71,89,107,129, молочные - ТК №2,4,22,46,47,49,64,77,96,113,119,125,128, кисломолочные - ТК №12,43,54, яйца - ТК №19,58,67,78,114,121, хлебобулочные и кондитерские изделия - ТК №3,11,18,30,44,61,62,64,82,94,99,124,130, крупяные и макаронные изделия – ТК №1,9,27,33,35,41,46,48,66,72,85,90,98,102,108,116 овощные - ТК №16,20,45,46,53,56,57,58,98,101,105,121,131,133,134, фруктовые, ягодные - ТК №5,23,37,50, супы, борщи, щи - ТК №7,25,39,51,59,68,74,87,92,104,106,110,120,122,125, салаты – ТК №6,14,19,24,31,38,45,63,73,76,79,80,83,86,91,95,97,103,109,110,112,117,126,132 куриные муксун

134. В рационы включена натуральная продукция из местного сырья и производства, говядина, жеребятина, оленина, куры, яйца, масло, молочные и кисломолочные продукты, местная белая рыба (чир, муксун, омуль), лепешка якутская (ТК МЗ)

Эпидемиологические исследования (2008, 2013, 2018 гг.), проведенные сотрудниками Центра питания Научно-исследовательского института здоровья СВФУ выявили распространенность недостаточности питания микронутриентами (витаминами и минеральными веществами). И в целях профилактики и предотвращения микронутриентной (витаминной и минеральной) недостаточности, в рационы включены витаминизированные напитки из местных ягод (брусника, шиповник, смородина), фиточаи, компоты из смеси сухофруктов, детские соки и кисели (Ж .N210,17,21,28,29,34,36,42,65), витаминизированные печенья, обогащенные пищевой добавкой из местных дикорастущих ягод (брусника, шиповник, смородина, голубика, морошка и другие) (ТК N213,55, 70), варенье, повидло и мед из местного сырья.

Энергетическая ценность суточного рациона по отдельным приемам пищи распределена в соответствии требований СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»:

завтрак - 25%, второй завтрак- 5 %, обед — 35%, полдник 10%, ужин 25% (табл.2).

Таблица 2

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8-10 часов	Для детей с дневным пребыванием 12 часов
Завтрак (2()-25%) 2-й завтрак (5%) Обед (30-35 ^{0}/0) Полдник (10-15%) Ужин (20-25 ^{0}/0) 2-й ужин (до 5 %) дополнительный прием пип_щ перед сном — кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	Завтрак (20-25%) 2-й завтрак (5%) Обед (30-35 ^{0}/0) Полдник (1 О- 15%)	Завтрак (20-259/0) 2-й завтрак (5%) Обед (30-35 ^{0}/0) Полдник (1 О- 15%) Ужин (2()-25%) В место полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30-350/0)

Режим питания детей по отдельным приемам пищи осуществляется согласно со временем пребывания детей в дошкольных организациях 12 часов (таблица 5. СанПиН 2.4.1.3049-13) (табл.3).

Таблица 3

Режим питания детей

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	8-10 часов	ll-12 часов	24 часа
8:30-9 00	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10:30-11:00	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
12:00-13:00	Обед	Обед	Обед
15:30-16:00	Полдник	Полдник	Полдник
18:30-19:00		Ужин	Ужин

21 00			Второй ужин

В примерном 20-дневном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей в возрастной категории от до 3 и 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 12-часовым пребыванием, в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений». Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов в меню максимально включены детские напитки, морсы, кисели, соки, компоты, свежезамороженные овощи, фрукты и местные ягоды, салаты в протертом виде, при соблюдении сроков их реализации, причем все виды салатов и холодных закусок. Для массовой профилактики йоддефщитных состояний и заболеваний щитовидной железы в рационы детей используются продукты и блюда с включением йодированной соли. Необходимо включать в детские рационы продукты и блюда, обогащенные йодом и другими эссенциальными микронутриентами. Одним из таких продуктов являются яйца, обогащенные йодом. В дошкольном питании рекомендуются максимально применить диетические яйца категории Д 1 со строгой маркировкой даты изготовления.

Включение в рационы молока и молочных напитков обосновано внедрением в республику Национальной программы «Школьное молоко». I--Ia завтраки в качестве напитка 2-3 раза в неделю рекомендуется употребление кипяченого или ультрапастеризованного молока в объеме 200 мл. в специализированной упаковке (ТК N22), предназначенный для питания детей. Внедрение Национальной программы «Школьное молоко» включено в План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства в РФ, «Якутия доброжелательна к детям» на 2018-2020 годы, Распоряжения Правительства Республики Саха (Якутия) от 31 мая 2018 г. М 638-р и резолюцию XIV Съезда женщин Якутии (март, 2016), выполнение которых находится под особым контролем Главы и Правительства Республики Саха (Якутия).

В целях валоризации и популяризации традиции и культуры питания народов Республики Саха (Якутия), рекомендуется проводить на местах широкомасштабную информационно-разъяснительную работу по распространению доступной и достоверной информации населению о применении примерного цикличного 20-дневного меню для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от до 3 лет и от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 12-часовым пребыванием.

Рекомендуется усиливать методологическую и методическую работу в области формирования навыков здорового питания, популяризации культуры питания народов республики и эффективного внедрения настоящих меню.

Примерное цикличное 20-дневное меню составлены и разработаны с включением в рационы продуктов из местного сырья и производства (мясных, рыбных, молочных продуктов, местных дикорастущих ягод, хлебобулочных изделий, в том числе - якутских

национальных блюд). Меню не содержит продукты и блюда, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

4. ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 1 ДО 3 И ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ В ДОО С 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1		
Каша овсяная молочная жидкая	150	200
Лепешка якутская		
Масло сливочное		
Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (яблоки)		
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60
Суп картофельный на курином бульоне	150	250
Мясные фрикадельки	60	80
Макароны отварные	120	150
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Кисломолочный продукт (кефир)	150	200
Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50	50
Винегрет с растительным маслом	50	
Биточки, рубленые куриные	60	80
Капуста тушеная	120	180
Фиточай	200	200
Хлеб пшеничный		40

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ВТОРНИК		
Завтрак 1		
Каша гречневая	120	120
Хлеб пшеничный	40	40
Сыр порционный		10
Какао с молоком	200	220
Завтрак 2		
Фрукты (груша)	75	100
Обед		
Салат из моркови с растительным маслом	45	60
Суп крестьянский с крупой	150	200
Тефтели мясные	70	80
Рис отварной	100	150
Напиток витаминизированный из местных ягод	150	200
Хлеб пшеничный	зо	
Полдник		
Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	200
Пирожок печеный с яблоком	50	50
Салат из белокочанной капусты	50	70
Рыба белая, запеченная с помидорами	60	80
Каша перловая рассыпчатая	ПО	180
Кисель детский витаминизированный	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	зо	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
СРЕДА		
Завтрак 1		
Запеканка манная с изюмом	150	250
Хлеб пшеничный	зо	
Масло сливочное	10	
Чай с вареньем или медом	200	200
Завтрак 2		
Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100	
Обед		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	60
Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	200
Суфле из курицы	60	70
Каша гречневая рассыпчатая	120	150
Компот из груши	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Кисломолочный продукт (йогурт)	150	200
Шарлотка с яблоками	50	50
Салат фруктовый	40	60
Запеканка творожная с морковью		130
Соус молочный сладкий	20	
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	зо	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ		
Наименование блюда	1-3 года ., мл.	4-7 лет ., мл.
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1		
Каша молочная	100	200
Лепешка якутская		
Сметана 15%	5	5
Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (бананы)		100
Обед		
Винегрет овощной	40	50
Суп гороховый с картофелем	150	250
Печень по-строгановски	60	80
Картофельное пюре		150
Кисель детский витаминизированный	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	200
Печенье, витаминизированное с шиповником	50	50
Икра кабачковая для детского питания	70	100
Голубцы ленивые	150	200
Фиточай	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ПЯТНИЦА		
Завтрак		
Каша рисовая молочная жидкая	100	150
Салат из зеленого горошка	50	60
Хлеб ржано-пшеничный	зо	
Масло сливочное		
Какао на молоке	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (яблоки)	100	100
Обед		
Салат из белокочанной капусты	50	70
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	250
Тефтели рыбные	60	80
Рис отварной	120	150
Напитоквитаминизированный из местных ягод	150	200
Гренки пшеничные	20	20
Полдник		
Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	200
Кекс «Столичный»	50	50
Салат из моркови и яблок	70	90
Вареники творожные	85	100
Соус молочный сладкий	15	
Чай с молоком	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	зо	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1		
Каша молочная «Дружба»	150	200
Лепешка якутская		
Сметана	5	5
Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
Завтрак 2		
Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75	100
Обед		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	60
Суп гороховый	150	200
Суфле из мяса	60	80
Каша гречневая рассыпчатая		150
Напитоквитаминизированный из местных ягод	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Кисломолочный продукт (кефир)	150	200
Печенье, витаминизированное с брусникой	50	50
Винегрет овощной	45	80
Рыба белая припущенная	60	80
Картофельное пюре	120	150
Фиточай	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ВТОРНИК		
Завтрак		
Пудинг пшенный	150	200
Хлеб пшеничный	зо	40
Масло сливочное	10	10
Чай с вареньем или медом	200	200
Завтрак 2		
Фрукты свежие (груша)	100	100
Обед		
Салат из морской капусты с растительным маслом	45	60
Суп-пюре из разных овощей	150	250
Запеканка из печени с рисом	150	180
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	зо	
Полдник		
Фиточай	150	200
Пирожок с яблоком	50	50
Салат из моркови, яблок и кураги	70	80
Оладьи из творога	70	100
Соус молочный сладкий	20	
Кисель детский витаминизированный	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	40

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
СРЕДА		
Завтрак 1		
Каша овсяная молочная жидкая	150	200
Салат из картофеля с зеленым горошком	40	70
Хлеб пшеничный	40	40
Масло сливочное	10	10
Какао с молоком	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (бананы)	100	100
Обед		
Салат из моркови с сухофруктами	40	60
Суп рыбный	150	250
Котлеты «Московские» мясные в соусе	50	70
Макароны отварные	120	150
Кисель детский витаминизированный	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Кисломолочный продукт (йогурт)	150	200
Ватрушка с джемом	50	50
Салат из свежих овощей с яблоками	50	80
Плов из курицы	150	200
Компот из груши	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		40

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1		
Каша манная молочная	150	250
Хлеб пшеничный		
Сыр порционный		10
Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (яблоки)	100	100
Обед		
Салат из вареной свеклы	45	60
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200
Котлеты куриные	60	100
Каша гречневая рассыпчатая		150
Напитоквитаминизированный из местных ягод	150	200
Гренки пшеничные	20	20
Полдник		
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	200
Печенье, витаминизированное со смородиной	50	50
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	70
Суфле из белой рыбы	60	80
Капуста тушеная	120	150
Чай с молоком	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ПЯТНИЦА		
Завтрак 1		
Каша жидкая на молоке (манная)	120	150
Лепешка якутская	зо	
Сметана	5	5
Чай с вареньем или медом	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (груша)		100
Обед		
Салат из помидоров	50	60
Щи по-уральски (с крупой)	150	220
Плов из мяса	150	180
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	зо	
Полдник		
Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	200
Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	50	50
Салат из яблок с черносливом	50	80
Сырники из творога		120
Соус молочный сладкий	20	зо
Фиточай	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	зо	

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл)	4-7 лет (гр., мл.)
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1		
Каша овсяная молочная жидкая	150	250
Хлеб пшеничный	зо	
Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (бананы)	100	100
Обед		
Салат из белокочанной капусты со свеклой	45	60
Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	200
Котлеты мясные	60	80
Макароны отварные с овощами	ПО	150
Напиток витаминизированный из местных ягод	150	200
Хлеб пшеничный	зо	
Полдник		
Ватрушка с творогом	50	50
Кисломолочный продукт ряженка)	150	200
Салат из свежих овощей с яблоками	50	100

Кнели куриные	60	80
Рагу овощное (1-й вариант)	120	150
Кисель детский витаминизированный	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	зо	

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ВТОРНИК		
Завтрак 1		
Макароны, запеченные с сыром	150	200
Масло сливочное		
Хлеб ржано-пшеничный		
Чай с вареньем или медом	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (груша)	100	100
Обед		
Салат из свежих овощей «Витаминный»	40	60
Суп-пюре из горошка зеленого	150	250
Мясо тушеное с овощами в соусе	60	80
Картофельное пюре	120	150
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	200
Шарлотка с яблоками	50	50
Салат фруктовый	50	100
Вареники с творогом	120	150
Соус молочный сладкий	20	
Фиточай	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
СРЕДА		
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150	200
Лепешка якутская		
Какао с молоком	200	200
Завтрак 2		
Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75	100
Обед		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	100
Суп картофельный с клецками	150	250
Биточки, рубленные из курицы	50	80
Каша гречневая рассыпчатая	100	120
Напитоквитаминизированный из местных ягод	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Кисломолочный напиток (Йогурт)	150	200
Печенье, витаминизированное с шиповником	50	50
Винегрет овощной с растительным маслом	40	60
Рыба белая, запеченная с картошкой	150	180
Кисель детский витаминизированный	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1		
Каша с ягодами	150	200
Сливочное масло	10	10
Хлеб ржано-пшеничный		
Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (яблоки)		100
Обед		
Салат из моркови и зеленого горошка	40	60
Борщ сибирский	150	250
Печень, тушенная в сметанном соусе	60	80
Рис отварной		150
Кисель детский витаминизированный	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Фиточай	150	200
Кекс «Столичный»	50	50
Салат из моркови, кураги с йогуртом	50	100
Творожная запеканка		
Соус молочный сладкий	20	
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ПЯТНИЦА		
Завтрак 1		
Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	150
Лепешка якутская	40	40
Сметана 5%	10	
Чай с вареньем или медом	200	200
Завтрак 2		
Салат фруктовый	100	100
Обед		
Салат из огурцов и помидоров свежих	40	80
Суп крестьянский с крупой	150	200
Рыба белая запеченная с помидорами	60	70
Капуста тушеная	120	150
Компот из груш	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Кисломолочный продукт (кефир)	150	200
Печенье, витаминизированное с брусникой	50	50
Салат из белокочанной капусты	50	70
Курица отварная	60	80
Каша перловая рассыпчатая	120	180
Фиточай	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1		
Запеканка пшеничная	150	200
Хлеб пшеничный	зо	
Сливочное масло	10	10
Чай с вареньем или медом	200	200
Завтрак 2		
Фрукты свежие (бананы)	100	100
Обед		
Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	50	100
Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	200
Гуляш из отварного мяса	50	80
Картофельное пюре	120	150
Кисель детский витаминизированный	150	200
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	200
Ватрушка с джемом	50	50
Салат из моркови и яблок	60	80
Зразы из творога с изюмом	100	120
Соус молочный сладкий	20	
Чай с молоком	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	зо	

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ВТОРНИК		
Завтрак 1		
Каша манная молочная	150	200
Лепешка якутская	40	40
Сметана	5	5
Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (яблоки)		100
Обед		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	100
Суп-лапша домашняя	150	200
Фрикадельки мясные	60	70
Овощи в молочном соусе	120	150
Напиток витаминизированный из местных ягод	150	200
Хлеб пшеничный	зо	
Полдник		
Кисломолочный напиток (кефир)	150	200
Печенье, витаминизированное со смородиной	50	50
Винегрет овощной с растительным маслом	50	70
Плов из курицы	150	200
Кисель детский витаминизированный	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	зо	

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
СРЕДА		
Завтрак 1		
Каша жидкая на молоке (манная)	100	120
Салат из зеленого горошка	60	70
Хлеб пшеничный		
Какао с молоком	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (груша)	100	100
Обед		
Салат овощной с яблоками	50	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200
Рис отварной	100	150
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Бутерброд с сыром	20	20
Полдник		
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	200
Пирог открытый	50	50
Салат из помидоров свежих	50	100
Рыба белая припущенная	60	80
Рагу овощное		150
Фиточай	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1		
Суп молочный с крупой	150	200
Лепешка якутская	40	40
Сметана	5	5
Чай с вареньем или медом	200	200
Завтрак 2		
Фрукты (бананы)		100
Обед		
Салат из белокочанной капусты, моркови и яблок	50	70
Суп-пюре из курицы	150	200
Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	150	220
Напиток витаминизированный из местных ягод	150	200
Хлеб пшеничный	зо	
Полдник		
Кисломолочный продукт (йогурт)	150	200
Печенье, витаминизированное с шиповником	50	50
Салат из яблок с черносливом	70	100
Пудинг из творога	80	100
Соус молочный сладкий	20	
Кисель детский витаминизированный	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	зо	

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ		
Наименование блюда	1-3 года (гр., мл.)	4-7 лет (гр., мл.)
ПЯТНИЦА		
Завтрак 1		
Каша кукурузная молочная жидкая	150	200
Бутерброд с сыром	50	50
Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
Завтрак 2		
Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75	100
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60
Щи по-уральски (с крупой)	150	220
Котлеты рыбные	60	80
Картофель отварной	120	150
Компот из груши	150	200
Хлеб пшеничный	зо	
Полдник		
Фиточай	150	200
Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	50	50
Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	40
Биточки паровые куриные	60	80
Капуста тушеная		180
Напитоквитаминизированный из местных ягод	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ К ПРИМЕРНОМУ ЦИКЛИЧНОМУ 20-ДНЕВНОМУ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 1 ДО 3 И ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ В ДОО С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N21

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша овсяная молочная жидкая.
Номер рецептуры: 113
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
Рецептура на закладку одного блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Геркулес	15,5	15,5
Молоко	54,4	54,5
Вода питьевая	35,5	35,5
Сахар	2,5	2,5
Масса каши		оо,о
Масло сливочное	2,5	2,5
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
3,35		17,0		162,0

Технология приготовления: крупу перебирают, засыпают в кипящее молоко с водой и перемешивают. Затем засыпают сахар, перемешивают несколько раз и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом. Каши молочные можно готовить на одном молоке, с учетом суточного рациона питания детей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Молоко ультрапастеризованное или кипяченое.

Номер рецептуры: 965

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Авт.- сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. — К.: А.С.К., 2005, С. 404.

Рецептаскладкаодов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	211,0	200,0
Выход		200,0

Химический состав льт апасте изованного молока на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин В1212, мг.	
2,8	3,2	4,7	0,12	59,0

Химический состав кипяченого молока на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
5,8		9,60	2,60	108,0

Химический состав кипяченого молока на 200 г.:

Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг	
	мд				
240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	0,02

Технология приготовления: порционная упаковка с трубочкой на каждой упаковке нанесен текст: «продукт предназначен только для реализации в детских и образовательных организщиях».

Технология приготовления: молоко кипятят в посуде, предназначенной для этой цели, а затем охлаждают и разливают в стаканы. Требования к качеству. Внешний вид: молоко без пленки на поверхности. Консистенция: жидкая. Цвет: белый, с кремовым оттенком. Вкус: характерный для кипяченого молока, сладковатый. Запах: кипяченого молока, приятный.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА муз

Наименование кулинарного изделия (блюда): Лепешка якутская.
Номер рецептуры: 617
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий народов России - СПБ.: Профессия, 2001 - 392 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Мука пшеничная	30,0	30,0
В том числе, на подпыл		
Простокваша или кефир	87,5	87,5
Соль пищевая йодированная		
Масса теста		
Простокваша или кефир	2,5	2,5
Масса полуфабриката		117,5
Масло сливочное		
Масса готовых лепешек		оо,о

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
	10,0	50,0		326,0

Технология приготовления: в простоквашу или кефир добавляют просеянную муку, йодированную соль и замешивают тесто. Тесто раскатывают на лепешки (2 шт. на порции), толщиной 0,8-1,0 см., кладут на сковороду или противень, смазанный жиром, поливают простоквашей или кефиром и выпекают в жарочном шкафу при температуре 200-220^{0}С в течение 10-15 минут. При отпуске лепешки можно смазывать сливочным маслом или поливают сметаной.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование кулинарного изделия (блюда): Масло сливочное.
Номер рецептуры: 6
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1-3 года		3-7 лет	
	1 порция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Масло сливочное, или медовое, или др.	10,0	10,0	10,0	10,0
Выход		10,0		10,0

Химический состав данного блюда на 10 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
0,08	7,25	о, 13		66,0

Технология приготовления: масло сливочное нарезают кусочками прямоутольной или друтой формы. Требования к качеству. Внешний вид: ровные кусочки масла с гладкими краями. Консистенция: мягкая, не расплывшаяся. Цвет: соответствует виду масла, светложелтый. Вкус: соответствует виду масла, без посторонних привкусов. Запах: соответствует виду масла, без посторонних запахов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрукты (яблоки).
Номер рецептуры: 368
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.: ДеЛипринт, 2011. — 584 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Яблоки	оо,о	100,0
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		10,0	10,0	47,0

Технология приготовления: яблоки перед отпуском перебирают, удаляют плодоно'жки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N26

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свежих помидоров и огурцов. Номер рецептуры: 15

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в допжольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели шпос, 2016. — 640 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сы ы и пол аб икратов 1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Помидоры свежие	564,0	48,0
Огурцы свежие	438,0	350,0
Лук зеленый	150,0	120,0
Или лук репчатый	150,0	120,0
Масло растительное	60,0	60,0
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г .	Углеводы, г.	Вит С, мг.	
9,64		30,83	191,0	714,0

Технология приготовления: пощотовленные свежие помидоры и очищенные огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый очищают, моют, мелко шинкуют, лук репчатый мелко шинкуют и бланшируют. Нарезанные помидоры, огурцы и лук перед отпуском перемешивают, заправляют растительным маслом, солят, расюладывают на порции. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшив выход. Выход порций определяют возрастной группой. Требования к качеству. Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны тонкими ломтиками, лук мелко нашинкован, овощи уложены горкой. Заправлены растительным маслом. Консистенция: помидоров и огурцов упругая, лука — сочная. Цвет: помидоров красный, розовый, а таюке желтый (для желтоплодных сортов); огурцов неочищенных — белый с зеленой каймой, очищенных белый. Вкус: продуктов, входящих в состав салата, умеренно соленый. Запах: свежих помидоров, огурцов и лука в сочетании с растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТ А N27

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный на курином бульоне.
Номер рецептуры: 45
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Б упо, г.	Нетто, г.
Картофель	20,0	14,0
или Картофель быстрозамороженный	14,0	14,0
Морковь		6,4
или Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Петрушка		0,74
Бульон куриный прозрачный N9163		120,0
Соль пищевая йодированная	0,23	0,23
Мука пшеничная	10,0	10,0
Яйцо категории Д1		
Вода питьевая	16,0	16,0
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г..		Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				57,0

Технология приготовления: приготовить бульон из курицы, процедить. Положить в бульон, нарезанный кубиками или дольками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), варить до полуготовности. Через 7-10 минут ввести нарезанную кубиками морковь (замороженную морковь - не размораживая).
Клецки: в воду ввести соль, сырые яйца. Смесь размешать и постепенно соединить с просеянной мукой. Приготовить густое тесто, раскатать колбаской, нарезать на кусочки 1-1,5 см. и засыпать в кипящий бульон. Варить в бульоне 5-6 минут. Требования к качеству: клецки не разваренные, бульон светло - желтого цвета, прозрачный. Вкус и цвет соответствуют набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N28

Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрикадельки мясные.
Номер рецептуры: 109
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецегтура и технология приготовления Якут. респ. потребсоюз ”Холбос”. Якутск, Кн. изд-во, 1975 г. Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сы ы и пол аб икатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина (I категории)	104,0	77,0
и.7и Оленина	98,2	69,0
или Жеребятина	105,0	69,0
Пшеничный хлеб	14,0	14,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Соль пищевая йодированная		
Масса п/фабриката		118,0
Выход		1 оо,о

Химический состав данного блюда на 100 г:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г .	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
15,0	11,0			188,0

Технология приготовления: мясо промывают, зачищают от сухожилий, пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с размоченным в воде и отжТтым пшеничным хлебом и снова пропускают через мясорубку. Добавляют йодированную соль, хорошо выбивают. Котлетную массу разделывают в виде шариков (по 2-3 шт. на порцию) и варят в кипящей воде 15-20 минут.
Требования к качеству: изделия одинакового размера в форме шариков, не развалившиеся, сочные. Цвет - серовато-коричневый. Вкус и запах соответствуют изделию из котлетной массы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макароны отварные.
Номер рецептуры: 218
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. М.: дели плюс, 2016. - 640 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ы и пол аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Макаронные изделия	350,0	350,0
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
38,42	5,49	207,62		1034

Технология приготовления: макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг. макаронных изделий берут 6 л. воды, 50 г. соли). Макароны варят 20-30 мин., лапшу - 20-25 мин., вермишель - 10-12 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза, в зависимости от сорта.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N210

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из смеси сухофруктов.
Номер рецептуры: 205
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Сухофрукты (ассорти)	20,0	50,0
Сахар	20,0	20,0
Кислота лимонная пищевая		
Вода питьевая	200,0	200,0
Выход		200,0

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		31,0		128,0

Технология приготовления: подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения, всьшают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от вида варят 1-2 часа, яблоки - 20-30 минут, чернослив, урюк, курагу - 10-20 минут, изюм - 5-10 минут. Компот из сухофруктов готовят накануне для того, чтобы он настоялся.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N211

Наименование кулинарного изделия (блюда): Хлеб пшеничный.
Номер рецептуры: 147
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учре-ждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Хлеб пшеничный	оо,о	100,0
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		42,0		215,0

Технология приготовления: хлеб пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА М 2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисломолочный продукт (кефир).
Номер рецептуры: 123
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учрежщениях: Методические указания города Москвы, 2007 г .
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Кефир	103,6	100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				59,0

Технология приготовления: готовый продукт промышленного производства. Напитки кисломолочные разливают в стаканы; напитки кисломолочные в упаковке емкостью 0,2 л. подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).
Температура подачи: не нњке 15 ^{0}С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N213

Наименование кулинарного изделия (блюда): Печенье, витаминизированное с черной смородиной.

Номер рецептуры: 151

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г. Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья и полуфабрикатов на 10 кг. готовых изделий, г.	
		в натуре	в сухих веществах
Мука пшеничная в/с + на подпыл	85,50	6420,0	5489,
Сахар-песок	99,85	2140,0	2136,79
Масло сливочное	84,0	1284,0	1078,56
Меланж	27,0	353,1	95,34
Молоко	12,0	856,0	98 ,44
Ягодный порошок	94,0	265,0	227,9
Натрий дву углекислый	50,0	32,1	16,05
Соль пищевая йодированная	96,5	42,8	41,302
Итого		11393,0	9183,48

Выход	90,0	1 оооо,о	9050,32

Химический состав данного блюда на 90 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Ж11ры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		13,0		80,0

Технология приготовления: подготовка сырья производится в соответствие с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья. Размягченное масло сливочное взбивают с сахаром-песком. Добавляют меланж, молоко и соду. Перемешивают до получения однородной массы и добавляют мучную смесь (мука, смешанная с молотой черной смородиной). Замешивают тесто в течение 1-3 мин. Влажность готового теста 1618%. Тесто раскатывают до толщины 4,5-5 мм. и с помощью выемок формируют печенье крутлой формы. Выпекают при температуре 200-220^{0}С в течение 6 - 8 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N214

Наименование кулинарного изделия (блюда): Винегрет овощной.
Номер рецептуры: 67
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2017. — 544 с.
Рецепт | а | аскладкап од ктов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Огурцы соленые	188,0	150,0
Капуста квашеная	214,0	150,0
Масло растительное	00,0	00,0
Свекла	191,0	150,0
Картофель	289,0	210,0
Морковь	126,0	00,0
Лук зеленый	188,0	150,0
Или лук епчатый	179,0	150,0
Выход:		ооо,о

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	

14,3	100,4	72,9	96,32	1251,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Витамины				Минералы			
B1,мг.	B2, мг.	A, мкг.	E, Рут.	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
0,44	0,38		45	312,35	432,7	195,29	8,28

Технология приготовления: вареные, очищенные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый или репчатый лук мелко нарезают. Нарезанную свеклу заправляют частью растительного масла, предусмотренного по рецептуре, затем все овощи соединяют, заправляют оставшейся частью растительного масла и перемешивают. В винегрет можно добавить от 50-100 г зеленого гороха за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты. Зеленый горошек перед использованием прогревают в собственном соку. Требования к качеству: внешний вид: картофель, свекла, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, зеленый или репчатый лук мелко нарезан, винегрет полит растительным маслом. Консистенция: капусты, огурцов хрустщая; картофеля, свеклы, моркови — мягкая. Цвет: натуральный, свойственный овощам, входящим в состав винегрета. Вкус: умеренно острый, соответствующих овощей, умеренно соленый. Запах: овощей, растительного масла.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N215

Наименование кулинарного изделия (блюда): Биточки, рубленные из курицы.
Номер рецептуры: 306
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна,
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Курица	122,5	73,75
Филе курицы (полуфабрикат)	75,0	73,75
Молоко	26,25	26,25
или Вода питьевая	26,25	26,25
		113,75
Масло сливочное	3,75	3,75
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
15,0	15,0			238,0

Технология приготовления: мякоть курицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут пищевую йодированную соль, масло сливочное, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу разделывают на биточки (1-2 шт. на порцию), кладут в смазанную сливочным маслом емкость, варят на пару 25-30 мин. Гарниры - рис отварной или припущенный, пюре картофельное. Соусы - сметанный, сметанный с луком. Требования к качеству. Внешний виц-изделие овально приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно запечена, гарнир уложен рядом. Консистенция-котлета мягкая, сочная. Цвет котлеты - бело-серый, гарнира - свойственный гарниру. Вкус: продуктов, входящих в блюдо. Запах: продуктов, входящих в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N216

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушеная.
Номер рецептуры: 50
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учре-ждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Капуста белокочанная	120,0	96,0
или Капуста белокочанная быстрозамороженная	96,0	96,0
Морковь	15,0	12,0
или Мо ковь красная быс озамороженная	12,0	12,0
Лук	16,0	13,4
или Лук репчатый быстрозамороженный	13,4	
Масло сливочное	2,5	2,5
М а пшеничная		
Томат-паста		
Масло растительное		
Петрушка	3,5	2,6
Вода питьевая	25,0	25,0

Соль пищевая йодированная		
Масса отварной капусты		88,3
Масса припущенной моркови		10,3
Масса припущенного лука		6,7
Выход		120,0

Химический состав данного блюда на 120 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
			11,0	80,0

Технология приготовления: капусту нарезают шашками или соломкой, варят в кипящей подсоленной воде 5-10 минут, затем отвар сливают. Морковь и лук припускают в воде с добавлением сливочного масла и томат-пасты. Муку подсушивают на раскаленной сковороде. В отваренную капусту добавляют припущенные овощи, растительное масло и тушат 5-10 минут. Затем добавляют подсушенную муку, разведенную водой (в соотношении 1 к 2), пищевую йодированную соль и тушат до готовности. Перед подачей посыпают зеленью. Требования к качеству: консистенция капусты мягкая. Вкус и запах свойственные тушеной капусте.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N217

Наименование кулинарного изделия (блюда): Фиточай.
Номер рецептуры: 135
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Сахар	3,5	3,5
Смесь растительного сырья		
Вода питьевая	94,0	94,0
Выход		оо,о

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				25,0

Технология приготовления: вариант 1: Смесь растительного сырья залить кипящей водой. Дать настояться в течение 5-7 мин. Процедить и остудить до температуры + 40...45 ^{0} С, после чего разлить по стаканам. Вариант 2: Бальзам «Иремель» влить в кипящую воду, прокипятить в течение 4-5 мин., остудить до температуры +40...45 ^{0} С.
Разлить по стаканам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N218

Наименование кулинарного изделия (блюда): Хлеб ржано-пшеничный.
Номер рецептуры: 148
Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. — М.: Дели принт, 2011. — 584 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	30,0
Выход		30,0

Химический состав данного блюда на 30 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		13,0		56,0

Технология приготовления: хлеб нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см. куском. Требования к качеству. Внешний вид: ровные ломтики хлеба. Консистенция: хлебамягкая. Цвет: соответствует виду хлеба. Вкус: соответствует виду хлеба. Запах: свежего хлеба.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N219

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет натуральный.
Номер рецептуры: 210
Наименование сборника рецептур: Сборник рецегтур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. — М.:ДеЛи принт, 2005. — 628 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Яйца категории Д	2 шт.	80,0
Молоко или Вода	31,0	31,0
Масса омлетной смеси		114,0
Масло сливочное		
Масса готового омлета		110,0
Масло сливочное	10,0	10,0
Выход		120,0

Химический состав данного блюда на 120 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	

	10,8	3,8		150,0

Технология приготовления: к обработанным яйцам или меланжу добавляют молоко и пищевую йодированную соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный противень и запекают в жарочном шкафу, высотой 2,5-3,0 см., полностью прожаривая. Требования к качеству. Внешний вид: поверхность омлета зарумянена, но без подгорелых мест. Консистенция: однородная, сочная. Цвет: золотисто-желтоватый. Вкус:

свежих жареных яиц, молока, сливочного масла. Запах: свежих жареных яиц, сливочного масла.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N220

Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра овощная.
Номер рецептуры: 52
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Кабачки	55,8	37,3
Баклажаны	39,7	35,7
Капуста белокочанная	28,8	23
Морковь	20	15,6
Лук репка	13,1	11
Томатное пюре	11	11
Масло растительное	5	5
Соль пищевая йод ованная	0,25	0,25
Выход блюда	оо,о	

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	

	4,2	4,6	5,2	62,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Витамины				Минералы			
B1,мг.	B2, мг.	A, мкг.	E, Рут.	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
0,04			2,5	31,2	41,9	19,8	0,76

Технология приготовления: обработанные баклажаны запекают в жарочном шкафу, снимают кожицу, охлаждают и измельчают. Нарезанные кружочками кабачки с предварительно удаленной кожицей запекают в жарочном шкафу и мелко нарезают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полутотовносш, добавляют пассерованный с томатом репчатый лук, морковь и тушат до готовности капусты, затем добавляют кабачки, баклажаны и тушат вместе 15-20 мин., заправляют солью шщевой йодированной. Отпускают по 50-100 г. на порцию. Температура подачи от 10-14^{0}С. Срок реализации не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: икра уложена горкой. Консистенция мягкая, сочная, однородная. Цвет светло-коричневый. Вкус жареных овощей, пассерованного репчатого лука и томата. Запах жареных овощей, пассерованного репчатого лука и томата.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N221

Наименование кулинарного изделия (блюда): Какао с молоком.
Номер рецептуры: 959
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005, С. 403.
Рецепт | а | аскладка | од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Какао-порошок		
Сахар	20,0	20,0
Молоко	200,0	200,0
Выход	200,0	

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал.
Белки г.	Жиры, г.	Углеводы,	
3,52	3,72	25,49	145,2

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Технология приготовления: какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения. Можно приготавливать какао на молоке сгущенном, при этом соотношение свежего молока к

Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
	мд				с	
122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30	0,01

сгущенному составляет 1:0,38, а закладку сахара уменьшают на 15 $^{0}/0$ (17 г.). Требования к качеству. Внешний вид: непрозрачная жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан. Консистенция: жидкая. Цвет: светло-шоколадный. Вкус: сладкий, с выраженным привкусом какао и кипяченого молока. Запах: аромат какао и кипяченого молока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N222	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сыр порционный.
Номер рецептуры: 29
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учрежщениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б упо, г.	Нетто, г.
Сыр Голландский 8%	10,9	10,0
или Сыр Российский 6%	10,65	10,0
или Сыр Костромской 4%	10,45	10,0
или Сыр Ярославский 7 ^{0} о		6,5
Выход		10,0

Химический состав данного блюда на 10 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				36,0

Технология приготовления: сыр зачищают от наружного покрытия, нарезают ломтиками прямоутольной, квадратной, треутольной или друтой формы толщиной 2,0-3,0 мм.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N223

Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрукты (груша).
Номер рецептуры: 6/н
Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 800 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Груши	17,76	16,0
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		10,0		

Технология приготовления: груши перебирают, промывают, удаляют семенное гнездо. Нарезают кусочком.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N224

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови с растительным маслом.
Номер рецептуры: 17
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учре-ждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецепт | а | аскладкап од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Морковь	52,0	42,0
Сахар		
Масло растительное	3,15	3,15
Выход		45,0

Химический состав данного блюда на 45 г.:

Пищевые вещества				Энергоценнось, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
				48,0

Технология приготовления: морковь промыть, очистить, отварить, нашинковать. Заправить сахаром и растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N225

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп крестьянский с крупой.
Номер рецептуры: 43
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
Рецепт а аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б утто, г.	Нетто, г.
Капуста белокочанная	22,5	18,0
Картофель молодой	56,25	45,0
Морковь	7,5	
Лук	7,5	
Масло растительное		
Крупа пшеничная		
Вода питьевая	114,0	
Сметана	3,75	3,75
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				98,0

Технология приготовления: крупу пшеничную промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (З л на 1 кг.) и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, свежую нарезанную шашками белокочанную капусту, нарезанный брусочками картофель и варят до готовности. За 1015 мин. до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук. Крупу рисовую закладывают одновременно с овощами. Суп можно отпускать со сметаной. Птицу отваривают отдельно и при отпуске кладут в порционную тарелку. Требования к качеству. Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, крупа в виде разваренных зерен. Консистенция: овощи мягкие, крупа хорошо разварилась, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа. Цвет: золотистый. Вкус: умеренно соленый, с привкусом птицы. Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N226

Наименование кулинарного изделия (блюда): Тефтели мясные.
Номер рецептуры: 286
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления [Якут. респ. потребсоюз ”Холбос”. Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.
Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сы ы и пол аб икатов 1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина	61,25	44,625
ичи Оленина	63,0	44,33
или Жеребятина	67,6	44,33
Пшеничный хлеб	4,3	4,3
Молоко	14,0	14,0
или Вода питьевая	14,0	14,0
Лук	16,625	14,0

Масло сливочное	5,25	5,25
Мука пшеничная	3,5	3,5
		83,125
Выход		70,0

Химический состав данного блюда на 70 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				148,0

Технология приготовления: котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный припущенный репчатый лук, перемешивают и формуют в виде шариков по 3-4 шт. на порцию, панируют в муке, запекают 6-8 мин. до полуготовности, заливают сметанным соусом с луком, с добавлением воды (12-16 г. на порцию) и тушат 810 мин до готовности. Отпускают с соусом, в котором тушились тефтели. Гарниры - картофель отварной, овогци отварные с маслом, картофельное пюре. Требования к качеству. Внешний вид: тефтели в виде шариков без трещин, пропитанных соусом Консистенция: тефтелей в меру плотная, сочная. Цвет: тефтелей - коричневый, соуса - в зависимости от вида. Вкус: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый. Запах: тушеного мяса, соуса и гарнира.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N227	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рис отварной.
Номер рецептуры: 315
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в доп_жольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Масло сливочное		
Рис	35,7	35,7
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		24,0		140,0

Технология приготовления: пощотовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипжцую воду (6 л. воды, 60 г. соли на кг. риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой.
После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают. Выход порции определяется возрастной грут1пой. Требования к качеству. Внешний вид: зерна крупы - целые, хорошо набухшие, легко разделяются. Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная. Цвет: от белого до кремового. Вкус: отварного риса с маслом. Запах: отварного риса с маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N228

Наименование кулинарного изделия (блюда): Напиток, витаминизированный из местных плодов/ягод. Номер рецептуры: 127

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учре-ждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,75	15,75
Сахар	6,75	6,75
Вода питьевая	127,5	127,5
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества	

Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	Энергоценность, ккал.
		13,0	30,0	52,0

Технология приготовления: пощотовленные свежие ягоды протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5-8 мин. и процеживают. Свежезамороженные ягоды, не размораживая, засьшать в кипящую воду, добавить сахар, вновь довести до кипения. Напиток охладить до комнатной температуры под закрытой крышкой. Требования к качеству: цвет и запах - в зависимости от сорта ягод (брусника, черная, красная смородина, шиповник, клюква, голубика и т.д.).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N229	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сок детский овощной, фруктовый, ягодный .

Номер рецептуры: 389

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в допжольных организациях / Под ред. М.П. Могильного. — М.: Дели принт, 2005 г. - 628 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ья и пол аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Сок томатный, или морковный, или черносмородиновый, или сливочный, или яблочный, или абрикосовый, или вишневый, или черешневый, или виноградный, или брусничный	100,0	100,0
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		10,1		46 , О

Технология приготовления: сок, вьшускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями по 0 0 , м.л., непосредственно перед отпуском.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N230

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пирожок печёный с яблоком.
Номер рецептуры: 143
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учрежщениях: Методические указания города Москвы, 2007 г .
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б упо, г.	Нетто, г.
Мука пшеничная	30,0	30,0
Молоко	12,5	12,5
Масло сливочное		
Масло растительное		
Сахар	3,5	3,5
Дрожжи хлебопекарные		
Яйцо категории Д1	2,5	2,5
Яблоки	17,5	12,25
Выход		50,0

Химический состав данного блюда на 50 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	

		18,0		98,0

Технология приготовления: из муки, молока, масла, сахара, яиц, ДРОЖЖ,еЙ и соли приготовить дрожжевое тесто. Дать ему подняться. Приготовить начинку для пирогов: яблоки очистить от кожи и семенных гнезд, мелко нарезать, соединить с сахаром. Из теста разделать пирожки, начинить их подготовленными яблоками, уложить их на смазанный маслом противень, смазать яйцом и вьшекать при температуре 200-240 ^{0} С в жарочном шкафу 8-10 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N231

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из белокочанной капусты.
Номер рецептуры: 20
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Капуста белокочанная	49,3	39,45
		35,5
Лук зеленый	6,25	
или Морковь	6,25	
Кислота лимонная пищевая	0,15	0,15
Вода питьевая	4,85	4,85
Сахар	2,5	2,5
Масло астительное	2,5	2,5
Выход		50,0

Химический состав данного блюда на 50 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
			17,0	43,0

Технология приготовления: лимонную кислоту растворяют в кипяченой воде. Капусту и подготовленную морковь мелко шинкуют соломкой, добавляют пищевую йодированную соль (10 г. на 1 кг.), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании не менее 2 минут при температуре 95-100 ^{0} С. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретуо капусту с морковью охлажщают, смешивают с нашинкованным зеленым луком, добавляют сахар и растительное масло, перемешивают. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству. Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом. Консистенция: овощей - хрустящая, не жесткая, сочная. Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам. Вкус: свойственный входжцим в блюдо продуктам. Запах: свежей белокочанной капусты, зеленого лука или моркови с ароматом растительного масла.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N232

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба белая, запеченная с помидорами. Номер рецептуры: 609

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Детский сад. Питание» (Батищев П.С.) - 2010 год (Программный центр РФ). Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания Авт. - сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенке - К.: Арий, 2015. - 688 с: ил.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сы ы и пол аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г
Муксун	35,1	20,23
ичи Омуль	33,66	20,23
или Щука	43,152	19,848
Мука пшеничная	10,0	10,0
Помидоры	46, 152	39,228
Масло растительное	1,848	1,848
Масса рыбы жареной		17,31

Масса помидоров жареных		24,69
Сыр		
Маргарин	1,152	1,152
или Масло сливочное	1,152	1,152
Масса полуфабриката		66,69
Выход		60,0

Химический состав данного блюда на 60 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, кал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
11,0				64,0

Технология приготовления: Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, солят пищевой йодированной солью, панируют и жарят. Свежие помидоры ошпаривают, снимают с них кожицу, разрезают пополам, удаляют семена, посыпают пищевой йодированной солью и жарят. На сковороду подливают соус томатный с овощами, кладут рыбу жареную, на нее - помидоры жареные, заливают соусом, посыпают тертым сыром, поливают жиром и запекают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА Х233	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша перловая рассыпчатая.
Номер рецептуры: 124
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий щш предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Крупа перловая	39,96	39,96
Вода питьевая	96,0	96,0
Каша рассыпчатая		120,0
Масло сливочное	3,96	3,96
Выход		120,0

Химический состав данного блюда на 120 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		22,0		134,0

Технология приготовления: Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности. Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным соусным блюдам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N234

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисель детский витаминизированный. Номер рецептуры: 350

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников [под ред. Могильного.- М.: Дели принт, 2005. — 628 с.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Брусника	20,2	20,0
и.7и Клюква	21,0	20,0
или Смородина черная	20,4	20,0
[ии Смородина красная	26,5	20,0
Вода	186,0	186,0
или Черника	24 ,4	24,0
или Вишня	28,2	24,0
и.7и Алыча	25,8	24,0
[ии Слива	26,6	24,0
Вода	183,0	183,0
Сахар-песок	20,0	20,0
Крахмал картофельный		
Кисель с витаминами и пребиотиком	25,0	25,0
Вода	180,0	180,0

Кисель с витаминами и кальцием	25,0	25,0
Вода	180,0	180,0
Выход		200,0

*в кисель из черники добавляют кислоту лимонную массой 2 г.

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
		23,0	20,1	90,0

Технология приготовления 1: бруснику, или клюку, или чернику, или смородину, или вишню перебирают, удаляют плодоножки и моют, у вишни удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин. и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают пощотовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал присоединяют следуюпщм способом: его разводят охлажденным отваром (на часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Алычу или сливу, и крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7-10 мин., отвар сливают, ягоды и плоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Готовый кисель отпускают в стаканах. Требования к качеству. Внешний вид: кисель прозрачный, без пленки на поверхности. Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная. Цвет: соответствует виду плодов и ягод. Вкус: натурального плодового или ягодного сока, кисло-сладкий. Запах: свежих плодов или ягод.

Технология приготовления 2: необходимое по норме количество киселя с витаминами и кальцием для детей дошкольного возраста предварительно тщательно разводят в 1/3 от необходимого по норме количества воды. Оставшуюся по норме воду доводят до кипения, вливают в нее предварительно разведенный кисель и при постоянном помешивании доводят до кипения. Готовый кисель охлаждают до необходимой температуры. Охлаждение осуществляют в емкости, в которой был приготовлен кисель, в закрытом виде в холодном цехе, периодически помешивая для предотвращения образования на поверхности пленки. Перед подачей кисель разливают в стаканы. Требования к оформлению, подаче и реализации. Температура подачи: горячая подача от $+60^0$С до $+65^0$С, холодная подача от 14^0С до $+15\ ^0$С. Срок реализации: не более 1 часа с момента приготовления. Органолептические показатели. Внешний вид: свойственный киселю, приготовленному обычным кулинарным способом, без пленки на поверхности. Цвет: соответствующий наименованию киселя с витаминами и кальцием для детей дошкольного и школьного возраста от оранжевого до бордового. Вкус: кисло-сладкий, соответствующий наименованию используемого киселя с витаминами и кальцием для детей дошкольного возраста. Запах: соответствующий наименованию используемого киселя с витаминами и кальцием для детей дошкольного возраста.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N235

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка манная с изюмом.
Номер рецептуры: 238
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Молоко пастеризованное 2,50/0	100,0	оо,о
Вода	68,0	68,0
Крупа манная		
Виноград сушеный (изюм)	10,2	10,2
Яйцо категории Д1		
Сахар. Сахар-песок		
Сметана 15 ^{0}/0		
Сухари		
Масло растительное для смазки		
Выход		200,0

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
	4,6	52,7		289,0

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Витамины				Минералы			
В1, мг.	В2,мг.	А, мкг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	мд, мг.	Ее, мг.
о, 13		40,5		139,7	149,3	27,7	1,23

Технология приготовления: готовую вязкую кашу охлаждают до 60-70^{0}С, добавляют в нее сырые яйца, промытый изюм и перемешивают. Подготовленную массу вьжладывают на смазанный маслом и высыпанный сухарями противень слоем 2,5-3 см., поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 220^{0}С-280^{0}С 20-30 минут до образования золотистой корочки. Отпускают запеканку, поливая растопленным сливочным маслом, сладким соусом или молоком сгущенным. Температура подачи 65 ^{0}С. Срок реализащш: не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом, соусом или молоком сгущенным. Консистенция рыхлая, сочная, мягкая. Цвет корочки — румяно-золотистый, на разрезе свойственный используемой крупе. Вкус умеренно сладкий, аромат каши и входящих в рецептуру продуктов. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с вареньем или медом.
Номер рецептуры: 376
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников [под ред. Могильного. - М.: ДеЛипринт, 2005. - 628 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
Чай заварка МЗ 75	50,0	Нетто, г. 50,0
Варенье или мед	30,0	30,0
Вода питьевая	150,0	150,0
Выход с вареньем или медом		200/20

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
С вареньем 0,2		15,6		63,0
С медом 0,3		16,6		68,0

Технология приготовления: в стакан или чашку наливают заварку чая или доливают кипятком. Варенье, тем, мед, повидло подают отдельно. Требования к качеству. Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан. Консистенция: жидкая. Цвет: золотисто-коричневый. Вкус: сладкий, чуть терпкий. Запах: свойственный чаю.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .М237

Наименование кулинарного изделия (блюда): Ягоды быстрозамороженные с сиропом. Номер рецептуры: 586

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Детский сад. Питание» (Батшцев П.С.) - 2010 год (Программный центр РФ).

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Ягоды замо оженные	50,0	50,0
Сироп из ягод	20,0	20,0
Вода	8,33	24,99
Выход		75,0

Химический состав данного блюда на 75 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				21,0

Технология приготовления: упаковку с ягодами замороженными ставят на 10-15 мин. в теплую воду, затем их вытирают и вскрывают. Сироп от ягод смешивают с кипяченой охлажденной водой. Этой смесью заливают ягоды, уложенные в кремами.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N238	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свежих огурцов с растительным маслом.

Номер рецептуры: 14/1

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Детский сад. Питание» (Батшцев П.С.) - 2010 год (Программный центр РФ).

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Огурцы	52,3485	41,85
Масло растительное		2,925
Соль пищевая йодированная	0,225	0,225
Выход		45,0

Химический состав данного блюда на 45 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				30,0

Технология приготовления: огурцы, нарезанные кружочками, перед отпуском поливают растительным маслом или заправкой для салатов, или сметаной. На порцию салата можно добавить яйцо категории Д 1 - 1/2 шт., зеленый лук - 10-15 г., увеличив соответственно выход блюда. Салат можно отпускать и без растительного масла, заправки или сметаны, а только с зеленым ЛУКОМ (125 г. масса нетто на 1000 г. салата), изменив соответственно норму расхода огурцов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .М239

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп рыбный (из натуральной рыбы).
Номер рецептуры: 43
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания Авт. - сост.:
А. И. Здобнов, В. А. Цыганенке - К.: Арий, 2015. - 688 с: ил.
Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ы и по аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Чир	42,2	28,2
или Муксун	40,3	28,2
или Омуль	40,7	28,2
Картофель	45,0	31,5
или Картофель быстрозамороженный	31,5	31,5
Мо ковь	12,0	9,6

или Морковь красная быстрозамороженная	9,6	9,6
Лук	7,5	6,3
или Лук репчатый быстрозамороженный	6,3	6,3
Пшено		
Укроп		
Петрушка		2,22
Вода питьевая	180,0	180,0
Соль пищевая йодированная	0,525	0,525
Масса вареной рыбы		22,5
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		10,0		79,0

Технология приготовления: филе рыбы (чир, муксун, омуль) промыть, нарезать на порционные куски. Крупу пшенную перебрать и тщательно промыть. Заложить в кипящую воду (3 л. на 1 кг. крупы) и сварить до полутотовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В

кипящую воду положить пшено, а через несколько минут мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить подготовленное филе рыбы, соль поваренную йодированную, овощи (замороженные овощи - не размораживая) и варить до готовности. За 1-2 мин. до окончания варки добавить нашинкованные зелень петрушки и укропа. Требования к качеству: консистенция крутты и картофеля мягкая, цвет супа светло-желтый, вкус и запах свойственные продуктам с ароматом овощей и рыбы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N240	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суфле куриное.
Номер рецептуры: 327
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка | о ктов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1-3 года		3-7 лет	
	1 порция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Куры	112/100	38	149/133	51
или Филе курицы	39	38	52	51
Яйца категории 1	% шт.	10	1/3 шт.	13
Масло для смазки форм				
Соус молочный густой МЗ 71		15		20
Масса полуфабриката		60		80
Масса готового суфле		55		73
Масло сливочное		5		5
Выход с гарниром и маслом сливочным		180		228

Химический состав данного блюда на 180 г.:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	

9,88		1,84	140,0

Химический состав данного блюда на 228 г.:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	
13,21	14,19	2,45	190,0

Технология приготовления: мякоть отварных кур без кожи дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, в массу добавляют молочный соус, желтки яиц, затем взбивают и вводят белки, взбитые вгустую пену, слегка вымешивают снизу вверх и раскладывают в формочки, смазанные маслом, варят на пару. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом. Гарниры рис отварной, макаронные изделия, шоре из моркови и свеклы.

Требования к качеству. Внешний вид: изделие воздушное, пьшшое, без надрывов. Консистенция: сочная, мягкая, нежная. Цвет: кремово-желтый. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: свойственный продуктам, входяп_цим в блюдо.

Наименование изделия: Соус молочный густой (для фарширования). Номер рецептуры: 371

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в допж[е]ольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Молоко	750,0	750,0
Масло сливочное	130,0	130,0
Мука пшеничная	130,0	130,0
Вода	150,0	150,0
Соль пищевая йодированная		
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества			Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
36,2	112,98	124,21	1658,0

Технология приготовления: просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового света, не допуская пригорания. Муку охлаждают и разводят горячим молоком или молоком с добавлением воды, вымешивают до образования однородной массы и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем кладут соль, процеживают и доводят до кипения. Соус используют для приготовления котлет рубленых, запеченных с молочным соусом.

Требования к качеству. Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью, без комочков муки, пленки и всплывшего жира. Консистенция: густая, эластичная нежная . Цвет: кремовый. Вкус: нежный, сладковатый, молочный. Запах: выраженный запах молока и входжцих по рецеггтуре продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N241	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша гречневая рассыпчатая.
Номер рецептуры: 123
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
Рецепт | а | аскладка | о ктов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б упо, г.	Нетто, г.
Гречневая крупа		
Вода питьевая	70,0	70,0
Масло сливочное		
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		33,0		132,0

Технология приготовления: крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности. Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным соусным блюдам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N242

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из груши.
Номер рецептуры: 342
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Яблоки или айва	227,0	200,0
Или груша	222,0	200,0
Вода питьевая	860,0	860,0
Черешня или вишня	211,0	200,0
Или слива или персик	222,0	200,0
Или абрикосы	233,0	200,0
Вода	810,0	810,0
Сахар-песок	120,0	120,0
Кислота лимонная		
Выход		ооо,о

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	

		140,4	13,5	573,0

Технология приготовления: яблоки или груши, или айву моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную кислотой лимонной. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин. и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки и групш варят при слабом кипении не более 6-8 мин. Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Черешню или вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы или персики, или абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения. Требования к качеству. Внешний вид: сироп прозрачный, у яблок и груш удалены сердцевины и плодоножки, плоды нарезаны дольками. Консистенция: компота жидкая, плодов — мягкая. Цвет: присущий вареным плодам в сиропе. Вкус: кисло-сладкий. Запах: фруктов — концентрированный, приятный.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N243

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисломолочный продукт (йогурт).
Номер рецептуры: 6/н
Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 800 с. (реферативно).
Рецеп | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Иогурт 1,5 ^{0}/0 жирности	279,0	270,0
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				81,0

Технология приготовления: пакеты обрабатывают в соответствии с санитарными правилами. Из пакетов йогурт наливают непосредственно в стаканы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N244

Наименование кулинарного изделия (блюда): Шарлотка с яблоками.
Номер рецептуры: 827
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Детский сад. Питание» (Батшцев П.С.) - 2010 год (Программный центр РФ).
Рецепт | а | аскладка п о ктов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б утто, г.	Нетто, г.
Яблоки	50,0	35,0
Хлеб пшеничный	32,5	32,5
Молоко	15,0	15,0
Яйца категории Д		
Сахарный песок	10,0	10,0
Корица		
Масло сливочное		
Масса готовой шарлотки с яблоками		85,0
Соус аб икосовый N9742 2010		15,0
Выход		50,0

Химический состав данного блюда на 50 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		17,0		82,0

Технология приготовления: очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезают мелкими кубиками и пересыпают сахаром. С хлеба срезают корки. Мжиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки нарезают мелкими кубиками и подсушивают. Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц, молока и сахара, затем ими обкладывают (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанной жиром формы, в которой должна выпекаться шарлотка. Подсушенные кусочки хлеба перемешивают с яблоками и корицей, заполняют этой смесью форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают в жарочном шкафу. Готовую шарлотку с яблоками выдерживают в форме 10 мин., а затем выкладывают на блюдо или тарелку. При отпуске шарлотку поливают соусом абрикосовым (30 г. на порцию в 170 г.) или соус можно подать отдельно.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N245

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат фруктовый.
Номер рецептуры: 14
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Бананы	33,0	20,0
Груши	33,0	20,0
Яблоки	29,0	20,0
Виноград	21,0	20,0
или Киви	25,0	20,0
Сок яблочный	35,0	35,0
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		11,0	15,0	48,0

Технология приготовления: все плоды хорошо промывают. Бананы, очищенные от кожуры, яблоки и груши, очищенные от кожицы, с удаленными семенными гнездами, нарезают тонкими ломтиками. Подготовленные плоды и виноград (без косточек) или киви смешивают в емкости, при выдаче поливают соком плодовым натуральным (непосредственно перед отпуском). Температура подачи: от 10^0С до 15^0С. Срок реализации составляет не более 30 мин. с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N246	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка из творога с морковью.
Номер рецептуры: 252
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1-3 года		3-7 лет	
	порция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Творог	27,5	27,0	55,1	54,0
Крупа манная				
Сахар			14,0	14,0
Морковь	12,0		24,0	18,0
Яйца категории Д	1/20 шт.		1/10 шт.	
Молоко			18,0	18,0
Масло астительное				
С ари				
Сметана				
Масса готовой запеканки		50,0		100,0

соус ЛФ376-38О		15,0		30,0
Выход с соусом		65,0		130,0

Химический состав данного блюда на 50 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг	
5,83	5,14	11,89	0,35	117,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг	
11,66	10,29	23,78	0,71	234,0

Технология приготовления: морковь мелко шинкуют и тутпат с молоком до готовности. Протертый творог смешивают с предварительно заваренной в воде (10 мл. на порцию) и охлажщенной манной крупой, яйцами, сахаром, солью и морковью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 мм. на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 2030 мин при температуре 220^0С-250^0С до образования на поверхности румяной корочки. Отпускают со сладким соусом. Требования к качеству. Внешний вид: порционные кусочки, без трещин и подгорелых мест. Консистенция: однородная, мягкая. Цвет: корочки золотисто-желтый, на разрезе — желтый. Вкус: творога и продуктов, входящих в блюдо Запах: творога и продуктов, входящих в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N247

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус молочный сладкий.
Номер рецептуры: 327
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. — М.:ДеЛи принт, 2005. — 628 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б то, г.	Нетто, г.
Молоко	50,0	50,0
Масло сливочное	4,5	4,5
Мука пшеничная	4,5	4,5
Вода питьевая	50,0	50,0
Сахарный песок		
Ванилин	0,005	0,005
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		10,0	0,65	10,0

Технология приготовления: в соус молочный жидкий, приготовленный, как указано в рецептуре М-326, добавляют сахар и ванилин, предварительно растворенный в горячей кипяченой воде. Подают соус к пудингам, запеканкам, крупяным и овощным блюдам. Требования к качеству. Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью. Консистенция: полужидкая, эластичная, нежная. Цвет: кремовый. Вкус: нежный, сладкий. Запах: кипяченого молока, слегка ванилина.

Соус молочный N2326. Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 мин. при слабом кипении. Затем кладут пищевую йодированную соль, сахар, процеживают и доводят до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N248

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша ячневая молочная вязкая.
Номер рецептуры: 99
Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Крупа ячневая	19 (19)	19,0
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	113 (113)	
Вода	26 (26)	26,0
Сахар		
Масса каши	148,0	148,0
Масло коровье сладкосливочное		
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества	

Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	Энергоценность, ккал.
		28,0		184,0

Технология приготовления: крупы просеивают. В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности. Кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура подачи +60...+65 ^{0} С. Требования к качеству. Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом. Консистенция: однородная, вязкая, зерна - мягкие. Цвет: свойственный соответствующему виду крупы. Вкус: умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла. Запах: соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N249

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сметана 15 ^{0}/0.
Номер рецептуры: 488
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учре-ждениях: Методические указания города Москвы, 2007.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Сметана 15 ^{0}/0 жирности	оо,о	100,0
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
2,6	15,0	3,6		162,0

Технология приготовления: сметану разливают в розетки или пиалы. Требования к качеству. Внешний вид: однородная не расслоившаяся масса. Консистенция: жидкая. Цвет: белый с кремовым оттенком. Вкус: кисломолочный, без посторонних привкусов. Запах: кисломолочный, без посторонних запахов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N250	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрукты (бананы).
Номер рецептуры: 368 г
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в доп_жольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).
Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ья и пол аб катов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Бананы	167,0	100,0
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		21,0	10,0	96,0

Технология приготовления: очищенные бананы нарезают и подают на десертной тарелке или вазочке. Выход порции может быть изменен. Требования к качеству. Внешний вид: целые плоды или ягоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку. Консистенция: соответствует виду плодов или ягод. Цвет: соответствует виду плодов или ягод. Вкус: соответствует виду плодов или ягод. Запах: соответствует виду плодов или ягод.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N251

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп гороховый с картофелем.
Номер рецептуры: 66
Наименование сборника рецептур: Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95), Москва, 2006 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	39,0	39,0
Горох лущеный	12,0	12,0
Лук репчатый	7,5	7,5
Морковь	7,5	7,5
Петрупжа (корень)		2,1
Масло сливочное		
Соль пищевая йодированная		
Бульон мясной прозрачный ЛФ99.2		120,0
или Отвар овощной	120,0	120,0
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		10,0		86,0

Технология приготовления: горох перебрать, помыть, положить в холодную воду на 3-4 ч (2-3 л. воды на 1 кг.), затем воду слить, снова залить горох холодной водой и варить без соли при закрытой крышке до размягчения. Картофель нарезать крупными кубиками, морковь мелкими кубиками. Нашинковать лук, петрушку. Морковь, петрупжу припустить, лук бланшировать, а затем пассеровать. В кипящий бульон (или овощной отвар) положить подготовленный горох, картофель, припущенные морковь и петрушку, пассерованный лук и варить до готовности. Бульон мясной прозрачный N299.2. Из костей варят бульон. Для приготовления оттњкки мясо пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (1,5-2 л. воды на 1 кг. мяса), добавляют соль и настаивают на холоде в течение 1-2 час. Можно добавить пищевой лед вместо части воды. Перед окончанием настаивания в смесь добавляют слегка взбитые яичные белки и перемешивают оттяжку. Для придания мясному прозрачному бульону свойственного ему коричневого оттенка и аромата морковь, лук и белые коренья подпекают до образования светлокоричневой корочки, не допуская подгорания. Сваренный бульон охлаждают до 50 ^{0} С 60^{0} С, частью его разводят оттяжку, вводят ее в бульон и осторожно размешивают, добавляют подпеченные лук и коренья. Бульон с оттяжкой нагревают и проваривают при слабом кипении 1-1,5 час. до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. При этом бульон не только осветляется, но и обогащается из оттяжки растворимыми питательными веществами. По окончании варки с бульона снимают жир, осторожно процеживают и снова доводят до кипения. Хранят на мармите не более 2 часов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N252

Наименование кулинарного изделия (блюда): Печень по-строгановски.
Номер рецептуры: 104
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецептура по оформлению блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Печень говяжья	63,18	52,44
Масло сливочное		
Лук	7,56	6,3
Морковь	12,6	10,08
Мука пшеничная		
Сметана	6,3	6,3
Вода питьевая	21,0	21,0
Соль пищевая йодированная	0,15	0,15
Масса тушеной печени		35,64
Масса припущенного лука		3,18
Масса припущенной моркови		
Масса соуса		27,0

Масса п/фабриката		75,0
Выход		60,0

Химический состав данного блюда на 60 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				105,0

Технология приготовления: печень размораживают, промывают, очищают от желчных протоков, удаляют пленку, нарезают брусочками длиной 3-4 см. весом 5-7 г., тушат в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного. Обработанные морковь и репчатый лук припускают до готовности в отваре из печени. Печень и припущенные овощи соединяют, солят, заливают сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, бульона (или воды), сметаны и тушат до готовности (10-15 минут). Отпускают вместе с соусом. Температура подачи $+65^0$С. Срок реализации 2-3 часа. Способ приготовления из консервов: Печень по-строгановски (консервы) разогреть, не вскрывая в водяной бане при температуре 60^0С. Затем консервы вскрыть и порционировать. Требования к качеству: консистенция печени и овощей мягкая, сохранена форма нарезки. Вкус и запах свойственные отварной печени, овощам и сметане.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА Х253

Наименование кулинарного изделия (блюда): Картофельное пюре.
Номер рецептуры: 58
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецеп | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	126,0	88,2
Молоко	33,6	33,6
Масло сливочное		
Соль пищевая йодированная		
Масса отварного картофеля		85,56
Выход		120,0

Химический состав данного блюда на 120 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				99,0

Технология приготовления: очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через протирочную

машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы. Требования к качеству: цвет бело-кремовый, консистенция густая, пьшjная, однородная, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки не протертого картофеля, запах подгорелого молока, вкус водянистый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N254

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисломолочный продукт (ряженка).
Номер рецептуры: 401в
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).
Рецеп | а | аскладка п од тов на 100 | амм блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Ряженка	154,17	150,0
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
				51,0

Технология приготовления: кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан. Требования к качеству. Внешний вид: стакан с густой жидкостью белого или светло-кремового цвета. Консистенция: жидкая, сметанообразная. Цвет: от белого до светло-кремового. Вкус: молочно-кислый. Запах: кисломолочных продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N255

Наименование кулинарного изделия (блюда): Печенье, витаминизированное с шиповником.

Номер рецептуры: 151

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учре-ждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья и полуфабрикатов на 10 кг готовых изделий, г.	
		в натуре	в сухих веществах
Мука пшеничная в/с + на подпыл	85,50	6420,0	5489,1
Сахар-песок	99,85	2140,0	2136,79
Масло сливочное	84,00	1284,0	1078,56
Меланж	27,00	353,1	95,34
Молоко	12,00	856,0	98 ,44
Натрий двуутлекислый	50,00	32,1	16,05
Шиповник сухой	86,00	265,0	227,9
Соль пищевая йодированная	96,50	42,8	41,302
Итого	90,0	11393,0	9183,48
Выход		10000,0	9050,32

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г .	Углеводы, г.	Витамин С,	
		13,0		80,0

Технология приготовления: подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья. Размягченное масло сливочное взбивают с сахаром-песком. Добавляют меланж, молоко и соду. Перемешивают до получения однородной массы и добавляют мучную смесь (мука, смешанная с шиповником). Замешивают тесто в течение 1-3 мин. Влажность готового теста 16-18 $^{0}/0$. Тесто раскатывают до толщины 4,5-5 мм. и с помощью выемок формируют печенье крутлой формы. Выпекают при температуре 200-220^{0}С в течение 6 - 8 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N256

Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра кабачковая для детского питания. Номер рецептуры: 57

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.

Рецептура на одно блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1-3 года		3-7 лет	
	1 порция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Икра кабачковая даля детского питания	42,0	40,0	63,0	60,0
Выход		40,0		60,0

Химический состав данного блюда на 40 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг	
0,48	1,89	3,08		31,0

Химический состав данного блюда на 60 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг	

0,72	2,82	4,62	4,5	47,0

Технология приготовления: готовый продукт промышленного производства. Икру из банки порционируют, не перемешивая, в виде горки. Рисунок наносят ложкой. Требования к качеству. Внешний вид: икра на тарелке в виде горки с рисунком, нанесенным ложкой. Консистенция: однородная. Цвет: светло-коричневый. Вкус: сладковатый. Запах: вареных кабачков и входяп_щх по рецептуре продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N257

Наименование кулинарного изделия (блюда): Голубцы ленивые.
Номер рецептуры: 94
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учрежщениях: Методические указания города Москвы, 2007.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуф абрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина (I категории)	101,25	97,5
Капуста белокочанная	135,0	108,0
Рис	12,0	12,0
Масло растительное		
Томат-паста		
Масло сливочное	3,75	3,75
Сметана		
Бульон мясной прозрачный N9162		18,0
Соль пищевая йод ованная		
Масса отварного мяса		29,25
Масса припущенной капусты		99,3

Масса рассыпчатой каши		36,0
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		14,0		187,0

Технология приготовления: подготовленное мясо варят, охлаждают, пропускают через мясорубку 2 раза. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Мясо соединяют с отваренным рисом, добавляют соль и перемепшвают. Белокочанную капусту нарезают мелкой соломкой, закладывают в кипяп_цую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают, добавляют бульон, масло, томат-пасту и тушат 30-40 минут. В конце тушения добавляют сметану и доводят блюдо до кипения. Требования к качеству: капуста мелкая, фарш сочный, вкус и запах свойственные тушеному мясу и капусты.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N258

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет с овощами.
Номер рецептуры: 234
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1-3 года		3-7 лет	
	порция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Яйца категории Д	3/4 шт.	30,0	1 шт.	40,0
Молоко	11,0	11,0	15,0	15,0
Морковь	14,0	11,0	19,0	15,0
Молоко				
Масса припущенной моркови		10,0		14,0
Лук зеленый				
Капуста свежая белокочанная	11,0		14,0	11/10
Масло сливочное				
Масса готового омлета		60,0		80,0

Масло сливочное				
Выход	65,0		85,0	

Химический состав данного блюда на 65 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
4,07	9,27	1,61	1,95	104,0

Химический состав данного блюда на 85 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
5,58	5,18	2,83	3,5	135,0

Технология приготовления: мелко шинкованную белокочанную капусту припускают с морковью и молоком до готовности, вьжладывают на смазанный маслом противень, заливают омлетной смесью; запекают в жарочном шкафу в течение 10-15 минут. При отпуске посыпают шинкованным зеленым луком, поливают прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству. Внешний вид: поверхность зарумянена, без пощорелых мест. Консистенция: мягкая, сочная, пышная Цвет: свойственный продуктам, входящим в состав блюда. Вкус: запеченных яиц и овощей. Запах: запеченных яиц и овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N259

Наименование кулинарного изделия (блюда): Борщ на мясном бульоне со сметаной.
Номер рецептуры: 30
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г .
Рецепт а аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Свекла	21,0	16,8
или Свекла быстрозамороженная	16,8	16,8
Картофель	21,0	14,7
или Картофель быстрозамо оженный	14,7	14,7
Капуста белокочанная	30,0	24,0
Морковь		7,2
или Морковь красная быстрозамороженная	7,2	7,2
Лук		4,8
или Лук репчатый быстрозамороженный	4,8	4,8
Кислота лимонная пищевая	0,075	0,075
Соль пищевая йодированная		
Петрушка		2,25

Саха		
Сметана		
Бульон мясной прозрачный		180,0
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
				49,0

Технология приготовления: приготовить мясной бульон, вареное мясо вынуть из бульона, бульон процедить. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный брусками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варить минут 7-10 мин. Свеклу очистить, промыть, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Тушить (замороженную свеклу - не размораживая) в небольшом количестве бульона с добавлением лимонной кислоты в закрытой посуде в течение 30 минут, сначала на сильном огне, затем на тихом. Подготовленные мелко нарезанные овощи (замороженные овощи - не размораживая): белокочанную капусту, морковь, нашинкованные соломкой, мелко нарезанный репчатый лук, корень петрушки, соль, сахар положить в кипящий мясной бульон с картофелем и варить до готовности. За 10 мин. до готовности добавить тушеную свеклу. Готовый суп заправить сметаной и прокипятить. Требования к качеству: цвет бульона малиново-красный. Овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей мягкая.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N260

Наименование кулинарного изделия (блюда): Тефтели рыбные.
Номер рецептуры: 261
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в доп_жольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Омуль	73,75	67,5
или Чир	71,25	67,5
или Муксун	71,25	67,5
Пшеничный хлеб	16,25	16,25
Молоко	27,5	27,5
или Вода питьевая	27,5	27,5
Мука пшеничная	6,25	6,25
Масло астительное	3,75	3,75
		117,5
Выход		оо,о

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества	

Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	Энергоценность, ккал.
7,64	6,58		1,58	126,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Витамины				Минералы			
Bl, мг.	B2, мг.	A, мкг.	E, мг.	Ca, мг.	P, мг.	мд, мг.	Ee, мг.
0,06	0,07	14,74	3,03	42,21	104,31	14,74	

Технология приготовления: филе рыбы измельчают вместе с замоченным в молоке или воде хлебом. Фарш хорошо перемешивают, формуют тефтели, панируют в муке, вьжладывают на противень, смазанный растительным маслом, и запекают в жарочном пжафу (5-8 минут). Затем заливают соусом с добавлением 10 $^{0}/0$ воды и тушат до готовности (10-15 минут). Отпускают с соусом сметанным. Гарниры - овощи отварные, пюре картофельное, пюре из тьжвы, капуста, тушенная в молоке. Требования к качеству. Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной мягкой корочкой, без трещин, покрытые соусом, сбоку гарнир. Консистенция: тефтелей - в меру плотная, сочная, однородная. Цвет: корочки светло-коричневый, на разрезе светло-серый. Вкус: запеченной рыбы, приятный. Запах: запеченной рыбы, приятный.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N261	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гренки из пшеничного хлеба.
Номер рецептуры: 140
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Л.С.Коровка, Н.В.Тапешкина, А.Г.Лебедева. — Изд-е 5-е, доп.-Перьм, 2018. -385 с.
Рецепт а аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Хлеб пшеничный формовой	1875,0	1875,0
Выход:		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
139,7	14,7	857,9		4123,0

Технология приготовления: батоны пшеничного хлеба очищают от корок, нарезают кубиками (10* 10 мм.) и подсулпивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу. Корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей Требования к качеству: гренки должны быть одинаковые по размеру, хрустящие, белого цвета. Не допускается наличие корочек батона.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N262

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кекс «Столичный».
Номер рецептуры: 487
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Мука пшеничная	15,595	15,595
Сахар	11,7	11,7
Масло сливочное	11,695	11,695
Меланж	9,36	9,36
Соль пищевая йодированная	0,045	0,045
Изюм	11,695	11.695
Пудра ра инадная	0,545	0.545
Эссенция	0,045	0,045
Сода пищевая	0,05	о, 05
		60,735
Выход		50,0

Химический состав данного блюда на 50 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		28,0		98,0

Технология приготовления: размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 минут, добавляют сахар и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая меланж. К взбитой массе добавляют пощотовленный изюм, эссенцию, содуи соль, тщательно перемепшвают, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскладывают в формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и вьшекают при температуре 205-215 ^{0} С в течение 25-30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посьшают рафинадной пудрой. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы. Требования к качеству. Внешний вид: кекс прямоутольной или крутлой формы, поверхность посьшана рафинадной пудрой, на разрезе виден равномерно распределенный изюм. Консистенция: мякиш плотный. Цвет: желтый. Вкус: сладкий. Запах: свежевьшеченного теста, приятный.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N263

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови и яблок.
Номер рецептуры: 41
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Морковь	938,0	750,0
Яблоки свежие	284,0	250,0
Или чернослив	222,0	250,0
Сахар	10,0	10,0
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жи ы, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
8,61	52,2	78,71	69,5	819,0

Технология приготовления: сырую очищенную морковь нарезают мелкой соломкой. Яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают соломкой. Чернослив предварительно замачивают (20-30 минут) в горячей воде, удаляют косточки и нарезают. Морковь соединяют с яблоками или черносливом, добавляют сахар, припускают 3 минуты при температуре 85 ^{0}С. При отпуске салат перемешивают. Выход блюда определяется возрастной грутшой. Требования к качеству. Внешний вид: морковь нарезана соломкой, яблоками ломтиками. Салат уложен горкой. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет:

свойственный моркови, яблокам и чернослив. Вкус: свойственный моркови, яблокам и чернослив. Запах: свойственный входящим в блюда продуктам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N264

Наименование кулинарного изделия (блюда): Вареники ленивые с творогом.
Номер рецептуры: 229
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Тво ог	100,44	98,4
Мука пшеничная	13,8	13,8
Сахар	7,2	7,2
Яйцо категории Д1	7,2	7,2
Соль пищевая йодированная		
Выход		120,0

Химический состав данного блюда на 120 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
10,0	10,0	20,0		247,0

Технология приготовления: в протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10-12 мм. и разрезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоутольной или треутольной формы. Требования к качеству. Внешний вид: кусочки прямоутольной или треутольной формы. Консистенция: однородная, мягкая. Цвет: белый. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: слабовыраженный запах творога и продуктов, входящих в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N265

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с молоком.
Номер рецептуры: 460
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Чай заварка	50,0	50,0
Молоко пастеризованное 2,50/0	50,0	50,0
Вода питьевая	150,0	150,0
Сахар-песок	10,0	10,0
Выход		200,0

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г .	Витамин С, мг.	
		11,5		

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Витамины	Минералы

Bl, мг.	B2, мг.	A, мкг.	E, мг.	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
			0,02	7,9		5	0,87

Технология приготовления: чай заваривают в фарфоровом чайнике. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 мин., накрывают салфеткой, после чего доливают кипятком. Зеленый кирпичный чай перед завариванием измельчают. Кроме того, для приготовления чая можно использовать чай, выпускаемый в пакетиках для разовой заварки. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным. Горячее молоко или сливки подают в молочнике.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N266

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша молочная «Дружба».
Номер рецептуры: 134
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б утто, г.	Нетто, г.
Рис	12,0	12,0
Крупа пшеничная	15,0	15,0
Молоко	77,25	77
Вода питьевая	51,75	51,75
Сахар	3,75	3,75
Масса каши		150,0
Масло сливочное	3,75	3,75
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		46 , О		174,0

Технология приготовления: крупы перебирают, промывают. Рис засыпают в кипящую, подсоленную воду, перемешивают, варят 10-15 мин., заливают горячее кипящее молоко и засыпают пшено, сахар, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая. Кашу можно готовить на цельном молоке. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N267	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Яйца вареные.
Номер рецептуры: 209
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. — М.:ДеЛи принт, 2005. — 628 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б утто, г.	Нетто, г.
Яйца категории Д 1 (в шт.)		40,0
Выход		шт.

Химический состав данного блюда на 40 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
	4,6			63,0

Технология приготовления: яйца категории Д 1 погружают в кипящую подсоленую воду (З л. воды и 40-50 г. соли на 1 0 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин. с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. Требования к качеству. Внешний вид: крутлоовальной формы, без трещин на поверхности. Консистенция: умеренно плотная. Цвет: белок — белый, желток — желтый. Вкус: свежего вареного яйца, приятный. Запах: слабовыраженного сероводорода.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N268

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп фасолевый.
Номер рецептуры: 93
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию щи питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с. Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ы и пол аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Фасоль	120,0	120,0
Картофель	373,0	280,0
Вода или бульон	1200,0	1200,0
Лук репчатый	50,0	42,0
Морковь	80,0	64,0
Укроп		
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	

28,68	3,48	94,44	47,0	524,0

Технология приготовления: фасоль перебирают, промывают и замачивают в холодной воде 2-3 часа или в горячей воде при температуре 90^0С 1 час. Очищенный картофель нарезают крупными кубиками, морковь и лук - мелкими кубиками. Подготовленную фасоль варят в той же воде в течение 1,5 часов без соли на слабом огне, при закрытой крыпже, до полной готовности. Затем добавляют подготовленный картофель и варят 7-10 минут. Затем вводят в суп морковь, лук, йодированную соль и варят до готовности. В конце варки добавляют мелко нарезанный укроп и доводят до кипения. Выход порции определяют возрастной группой.

Требования к качеству. Внешний вид: овощи сохранили свою форму, не разварены. Консистенция: овощи мягкие, соблюдено соотношение жидкой и плотной частей. Цвет: овощи сохранили свой цвет. Вкус: умеренно соленый, свойственный овощам. Запах: характерный для данного вида сырья.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N269

Наименование кулинарного изделия (блюда): Биточки паровые мясные.
Номер рецептуры: 289
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно). Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления [Якут. Респ. Потребсоюз «Холбос». Якутск, Кн. Изд-во, 1975 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина	50,0	37,0
или Оленина	53,0	37,0
ичи Жеребятина	55,0	37,0
Пшеничный хлеб		
Молоко	11,0	11,0
или Вода питьевая	11,0	11,0
Масло сливочное		
Масса полуфабриката		57,0

масса припущенных биточков		50,0
соус 326,330		30,0
Выход:		80,0

Химический состав данного блюда на 80 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, кал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витам11н С, мг.	
				110,0

Технология приготовления: в котлетную массу добавляют масло сливочное, формуют биточки, варят на пару 20-25 мин. или припускают в сотейнике под крышкой 15-20 мин. Отпускают с соусом молочным или сметанным. Гарниры - рис припущенный, пюре картофельное, овощи в молочном соусе. Требования к качеству. Внешний вид: биточки правильной крутло-приплюснутой формы, поверхность и края ровные, без трещин, сбоку - соус и гарнир. Консистенция: биточков - мягкая, сочная, однородная, пышная, соуса - эластичная, однородная. Цвет: поверхности и на разрезе - от светло-серого до серого. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: свойственный продуктам, входжцим в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N270

Наименование кулинарного изделия (блюда): Печенье, витаминизированное с брусникой.
Номер рецептуры: 151
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учре-ждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецептаскладка продтов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов		
	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		в натуре	в сухих веществах
Мука пшеничная в/с + на подпыл	85,5	6420,0	5489,1
Сахар-песок	99,85	2140,0	2136,79
Масло сливочное	84,0	1284,0	1078,56
Меланж	27,0	353,1	95,34
Молоко	12,0	856,0	98,44
Натрий двуутлекислый	50,0	32,1	16,05
Ягодный порошок	94,0	265,0	227,9
Соль пищевая йодированная	96,5	42,8	41,302
Итого		11393,0	9183,48
Выход	90,0	10000,0	9050,32

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества	Энергоценность, ккал.

Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
		13,0		100,0

Технология приготовления: подготовка сырья производится в соответствие с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Размягченное масло сливочное взбивают с сахаром-песком. Добавляют меланж, молоко и соду. Перемешивают до получения однородной массы и добавляют мучную смесь (мука, смешанная с ягодным порошком). Замешивают тесто в течение 1-3 мин. Влажность готового теста равна 16-18 ^{0}/0. Тесто раскатывают до толпщны 4,5-5,0 мм. и с помогцью выемок формируют печенье крутлой формы. Выпекают при температуре 200-220^{0} С в течение 6-8 минут.

Внешний вид	Цвет	Консистенция	Вкус и запах
Форма круглая. Поверхность ровная, без вздутий. Окраска равномерная с вкраплениями. Толщина не выше 8 мм.	От светло-желтого до светлокоричневого равномерная с вкраплениями используемого сырья.	Рассыпчатая	Выраженные, свойственные вкусу и запаху компонентов-ягод, входящих в рецеггтуру печенья, без посторонних привкуса и запаха.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N271	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба белая припущенная.
Номер рецептуры: 303
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под ред. Ф.Л. Марчука. Красноярск: изд. Буква, 1999. — 639 с. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания Авт. - сост. : А. И. Здобнов, В. А. Цыганенке К.: Арий, 2015. 688 с: ил.
Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ы и пол аб икатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Омуль	157,0	94,0
ичи Чир	169,0	91,0
или Щука (к оме мо ской	198,0	91,0
Муксун	169,0	91,0
Из полуфабрикатов:		
Щука (кроме морской)	120,0	91,0
Лук репчатый		
Петрушка (корень)		
Или сельдерей (корень)		

Масса припущенной рыбы		75,0

*- из табл. Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с костным скелетом (всех семейств) при использовании сырья и рыбы специальной разделки.

Химический состав данного блюда на 75 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
15,0	7,3		5,84	119,0

Технология приготовления: рыбу промывают в проточной питьевой воде, чистят, разделывают на филе с кожей без костей, опять промывают и порционируют. Репчатый лук перебирают, очшщают от кожщы, промывают, нарезают полукольцами. Порционные куски рыбы кладут в посуду в один ряд, подливают горячую воду, солят, добавляют репчатый лук и припускают 10-15 мин. При отпуске рыбу гарнируют и поливают соусом или маслом. Требования к качеству: целый припущенный кусок рыбы, уложен на тарелку и полит маслом или соусом, сбоку-гарнир. Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание у морского окуня. Цвет: рыбы на разрезе — белый или светло-серый. Вкус: рыбы в сочетании с соусом или маслом, умеренно соленый. Запах: рыбный, с ароматом соуса.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N272

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пудинг пшенный.
Номер рецептуры: 249
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Вода питьевая	166,0	166,0
Крупа пшено шлифованная	58,0	57,4
Молоко пастеризованное 2,50/0	50,0	50,0
Яйцо категории Д1	23,0	20,1
Сахар-песок	16,0	16,0
Сметана 15 0/0		
Суха и		
Масло сливочное		
Масло сливочное для смазывания форм		
Выход		200,0

Химический состав данного блюда 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
10,8		56		349,0

Химический состав данного блюда 200 г.:

Витамины				Минералы			
Bl, мг.	В2, мг.	А, мкг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	МД, мг.	Ее, мг
0,24		80,3		96,9	220,8	56,8	2,29

Технология приготовления: готовую вязкую кашу охлаждают до 60-70^{0}С, добавляют в нее растертые с сахаром желтки, масло сливочное перемешивают. Подготовленную массу выюладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 3-4 см., поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280^{0}С 15-20 минут до образования золотистой корочки. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом, сладкими соусами или молоком сгущенным. Температура подачи 65 ^{0}С. Срок реализащш: не более одного часа с момента приготовления. Требование к качеству: аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом, соусом или молоком сгущенным. Консистенция рыхлая, сочная, мягкая. Цвет корочки — румяно-золотистый, на разрезе свойственный используемой крупе. Вкус умеренно сладкий, аромат каши и входящих в рецептуру продуктов. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .М273

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из морской капусты с растительным маслом.

Номер рецептуры: 18

Наименование сборника рецептур: Организация питания в допжольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г . Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сы ы и пол аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Морская капуста	70,0	70,0
Морковь	30,0	30,0
Клюква	10,0	9,5
Масло растительное		
Сахар		
Соль пищевая йодированная	0,24	0,24
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
				86,0

Технология приготовления: Готовую отварную морскую капусту промышленного производства выкладывают в емкость. Морковь промывают, очищают, натирают на терке. Клюкву перебирают, хорошо промывают, обдают кипяченой водой. Подготовленные продукты смешивают, посыпают сахаром и заправляют растительным маслом. Допускается использование готовых салатов из капусты морской маринованной (без добавления уксуса и острых приправ) промышленного производства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N274	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп-пюре из разных овощей.
Номер рецептуры: 132
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Вода или бульон	750,0	750,0
Морковь	155,0	120,9
Молоко пастеризованное 2,5%	150,0	150,0
Капуста белокочанная	125,0	100,0
Картофель	120,0	90,0
Лук репка	48,0	40,3
Масло сливочное	20,0	20,0
Мука пшеничная в/с	20,0	20,0
Соль пищевая йод ованная		
Выход блюда	1000,0	

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
11,8	18,9	37	22,5	366

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Витамины				Минералы			
B1,	B2, МГ.	А, АЖГ.		Са, мг	Р, мг.	МД, мг.	Ее, Рут.
0,24		106		311,3	325	111,5	3,19

Технология приготовления: все овощи, кроме картофеля, мелко шинкуют. В кипящую воду закладывают капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный крупными кубикомами, доводят до кипения, снимают пену и добавляют припущенную с маслом морковь, бланшированный и слегка пассерованный лук и варят до готовности при слабом кипении. Отвар сливают, овощи немедленно протирают горячими. На отваре готовят белый соус. Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят отваром, добавляют соль пищевую йодированную, проваривают 5-7 минут. Готовый суп заправляют кипящим молоком и сливочным маслом, доводят до кипения. Отпускают, посыпая рубленной зеленью. Температура подачи: 65 ^{0}С -75^{0}С. Срок реализации не более двух часов с момента приготовления. Требования к качеству: суп — однородная масса, без комков заварившейся муки, кусочков не протертых продуктов и поверхностных пленок. Консистенция эластичная, «густых сливок». Цвет белый с розовым оттенком. Вкус нежный в меру соленый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N275

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка из печени с рисом.
Номер рецептуры: 353
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Печень говяжья, мороженная	136,0	112,8
Или печень говяжья охлажденная	120,0	112,0
Лук репка	54,0	45,3
Крупа рисовая	23,0	22,7
Масло сливочное	10,0	10,0
Яйцо категории Д1	9,2	
Яйцо категории Д1 для смазки	3,5	3,5
Масло растительное для смазки		
Соль пищевая йод ованная	0,74	0,74
Выход блюда	185,0	

Химический состав данного блюда на 185 г.:

Пищевые вещества	

Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	Энергоценность, ккал.
22,1	10,9	20,4	10,6	268,0

Химический состав данного блюда на 185 г.:

Витамины				Минералы			
В1,	В2, МГ.	А, АЖГ.		Са, мг.	Р, мг.	МД, мг.	Ее, Рут.
		9316,3		34,2	407	34,2	8,22

Технология приготовления: печень промывают в холодной воде, снимают пленку, вырезают внутренние кровеносные сосуды. Подготовленную печень пропускают через мясорубку. Из рисовой крупы варят рассьшчатую кашу на воде и ох„лажщают до 60-70^{0}С. Очищенный промытый репчатый лук нарезают и припускают с маслом сливочным. Печень соединяют с рассьшчатой кашей, добавляют лук, яйца, соль йодированную и перемешивают. На смазанный маслом противень выюладывают массу, поверхность смазывают яйцом и запекают. При отпуске запеканку нарезают по одному куску на порцию. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом или соусом сметанным. Температура подачи 65^{0}С. Срок реализащш: не более трех часов с момента пр1тготовления. Требования к качеству: внешний вид: запеканка нарезана ровными кусками, поверхность без трещин, блюдо полито соусом или маслом. Консистенция мягкая, нежная. Цвет корочки — свойственный запеченному продукту. Вкус и запах запеченной печени и продуктов, входяп_щх в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N276

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови с яблоками и курагой. Номер рецептуры: 23

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Морковь	98,0	76,4
Яблоки	15,0	13,2
Абрикосы сушеные без косточки (курага)	5,6	5,6
Масса набухших сухофруктов	8,4	8,4
Масло растительное		
Сахар-песок		
Выход блюда	100,0	

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
		10,1	3,6	101,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Витамины				Минералы			
Bl, мг.	B2, мг.	A, АЖГ.	E, мг.	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ее, мг.
0,05				30,8	50,9	35,5	0,99

Технология приготовления: морковь моют, очищают, ошпаривают, нарезают соломкой. Очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают тонкими ломтиками. Курагу проваривают и нарезают кусочками. Морковь соединяют с яблоками и курагой, добавляют сахар, заправляют маслом растительным и перемепшвают. Температура подачи от 10 до 14^0С. Срок реализщии не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: салат уложен горкой. Консистенция мягкая, сочная. Цвет оранжевый. Вкус, свойственный моркови, яблокам и кураге. Запах яблок и моркови.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N277

Наименование кулинарного изделия (блюда): Оладьи из творога.
Номер рецептуры: 253
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецептура блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1-3 года		3-7 лет	
	1 порция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Творог	29,4	29,0	59,6	59,0
Мука пшеничная		11,0	21,0	21,0
Сахар				
Яйцо категории Д1	1/10 шт.		1/5 шт.	
Молоко	12,0	12,0	24,0	24,0
Масло растительное				
Масса готовых оладий		50,0		100,0
Варенье	20,0	20,0	30,0	30,0
или молоко кипяченое	105,0	100,0	158,0	150,0
Выход с вареньем		70,0		130,0

С молоком		150,0		250,0

Химический состав данного блюда на 70 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Вит С, мг.	
6,95	5,3	11,52	о, 15	122,0

Химический состав данного блюда на 130 г.:

Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Вит С, мг.	
13,98	9,71	22,42		233,0

Технология приготовления: творог протирают, соединяют с молоком, добавляют муку, сахар, яйца и все тщательно перемешивают. Выпекают оладьи в жарочном шкафу при температуре 220-250^{0}С до образования на поверхности румяной корочки. Отпускают по 1 2 шт. на порцию с вареньем или с кипяченым молоком. Требования к качеству. Внешний вид: оладьи крутлой формы, равномерно обжарены. Консистенция: мягкая. Цвет: корочки золотисто-желтый, на разрезе белый. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: творога и продуктов, входящих в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N278

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет натуральный с сыром.
Номер рецептуры: 211
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях] Под ред. М.П.Мопшьного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2017. — 544 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Яйцо категории Д1	шт.	40,0
[ии Меланж	40,0	40,0
Молоко и,7и Вода питьевая	15,0	15,0
Сыр	8,5	
Масло сливочное		
Масса готового омлета		55,0
Масло сливочное		
Выход		60,0

Химический состав данного блюда на 60 г.:

Пищевые вещества	

Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, Рут.	Энергоценность, ккал.
7,17	11,77	1,02		139,0

Химический состав данного блюда на 60 г.:

Витамины				Минералы			
B1,	B2,мг .	A, NkT.		Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
0,04	0,22	145,2	0,33	104,6	124,9	8,73	

Технология приготовления: омлетную смесь смешивают с тертым сыром и запекают, как оњлет натуральный (рец. N9210). При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству. Внешний вид: поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест. Консистенция: однородная, сочная. Цвет: золотисто-желтоватый. Вкус: свежих запеченных яиц, молока, сыра, сливочного масла. Запах: свежих запеченных яиц, сыра, сливочного масла.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N279

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из картофеля с зеленым горошком. Номер рецептуры: 26

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с. Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ья и по аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	548,0	400,0
Морковь	188,0	150,0
Горошек зеленый консервированный	231,0	150,0
Лук зеленый	125,0	100,0
Огурец свежий	200,0	160,0
Масло астительное	50,0	50,0

Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энерг.ценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
19,69	52,42	97,77	156,0	942,0

Технология приготовления: отваренные в кожуре картофель и морковь очищают и нарезают мелкими ломтиками. Горошек зеленый консервированный прогревают и охлаждают. Огурцы очищают и нарезают мелкими ломтиками. Подготовленные продукты соединяют, заправляют маслом растительным и посыпают мелко нарезанным зеленым луком. Выход порции определяется возрастной группой.

Требования к качеству. Внешний вид: картофель, морковь, огурцы нарезаны мелкими ломтиками, салат уложен горкой, сверху посыпан мелко нарезанным зеленым луком. Консистенция: слегка плотноватая, огурцов — хрустящая. Цвет: свойственный входяпщм в блюдо продуктам. Вкус: вареных овощей и свежего огурца. Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N280

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови с сухофруктами.
Номер рецептуры: 24
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Морковь	100,0	78,0
Виноград сушеный (изюм)	11,0	11,0
Или слива сушеная (чернослив)	10,8	10,8
Или абрикосы сушеные курага	10,6	10,6
Масса набухших сухофруктов	16,0	16,0
Сахар-песок		10,0
Масло растительное		
Выход блюда	100,0	

Химический состав данного блюда на 100

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	

		17,1	2,7	128,0

Химический состав данного блюда на 100

Витамины				Минералы			
В1,мг.	В2, мг.	А, мкг.	Е, Рут.	Са, мг	Р, мг.	МД, мг.	Ее, мг.
0,06				29,2	55,8	33,8	0,86

Технология приготовления: сырую морковь моют, чистят, ошпаривают, нарезают соломкой. Изюм перебирают, заливают кипящей водой и дают набухнуть. Чернослив предварительно замачивают (20-30 мин.) в горячей питьевой воде (если есть, то удаляют косточки). Курагу тщательно промывают, заливают кипящей водой и дают набухнуть. Курагу и чернослив нарезают кусочками. Морковь соединяют с сухофруктами, добавляют сахар и масло растительное, перемешивают. Температура подачи от 10 до 14^0С. Срок реализации не более одного часа с момента приготовления. Требование к качеству: салат уложен горкой, консистенция мягкая, сочная. Цвет оранжевый. Вкус и запах, свойственный моркови и виду используемых сухофруктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N281

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлеты мясные «Московские».
Номер рецептуры: 339
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с. Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления [Якут. Респ. Потребсоюз «Холбос». Якутск, Кн. Изд-во, 1975 г.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина (мясо котлетное	27,0	25,0
или Оленина	36,0	25,0
ичи Жеребятина	38,0	25,0
Вода	10,0	10,0
Хлеб пшеничный формовой		

Масло растительное для смазки		
Сухари		
Лук репа	0,16	0,16
Соль пищевая йодированная		
Выход блюда	41,0	

Химический состав данного блюда на 41 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
5,3		3,9		64,0

Химический состав данного блюда на 41 г.:

Витамины				Минералы			
B1,	B2, мг.	A, шсг.	E, мг.	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
0,04				10,7	50,9	6,9	0,86

Технология приготовления: зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке или воде, добавляют йодированную соль, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы толщиной 1,5-2 см. изделия панируют в сухарях или в белой сухарной панировке и обжаривают на раскаленной сковородке с маслом, нагретым до температуры 150-150^{0}С 3-5 минут с двух

сторон до образования легкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280^{0}С в течение 5-7 минут. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют на разрезе. Отпускают с гарниром и поливают соусом или растопленным сливочным маслом. Гарниры: каши вязкие, пюре картофельное, овощи в молочном соусе. Соусы: молочный, сметанный. Температура подачи 65^{0}С. Срок реализащш: не более трех часов с момента приготовления. Требования к качеству: котлеты имеют правильную форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин. Покрыта румяной корочкой. Вкус в меру соленый, консистенция пышная, сочная, запах мяса. На разрезе однородная масса, без отдельных кусочков мяса, хлеба, сухожилий. Не допускается розовато-красный оттенок.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N282

Наименование кулинарного изделия (блюда): Ватрушка с джемом.
Номер рецептуры: 445.2
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Детский сад. Питание» (Батищев П.С.) - 2010 год (Программный центр РФ).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Тесто для простых жареных пирожков N9437.l		36,225
Мука пшеничная высшего сорта	1,0845	1,0845
Повидло	18,72	18,72
или Джем	18,72	18,72
Меланж	0,945	0,945
Кулинарный жир	0,1575	0,1575
Выход		50,0

Химический состав данного блюда на 50 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
	2,0	13,0		81,0

Технология приготовления: Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом. Из теста формуют шарики массой 58 или 29 г., укладывают их швом вниз на лист, смазанный жиром, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см. делают в них углубление, которое заполняют начинкой по 30 или 15 г. соответственно. После полной расстойки ватрупжи смазывают мелаљкем и выпекают при температуре

230240 ^{0} С 6-8 минут. При приготовлении ватрушек с повидлом меланжем смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом.

Тесто для простых жареных пирожков. Дрожжевое тесто приготовляют двумя способами - опарным и безопарным. Безопарным способом тесто приготовляют преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным - для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожж•евое сдобное).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N283

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свежих овощей с яблоками.
Номер рецептуры: 17
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. феферативно).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Морковь	11,95	9,5
Огурцы	10,0	10,0
Томат		12,0
Яблоки	17,15	12,0
Салат		
Масло растительное	2,5	2,5
Выход		50,0

Химический состав данного блюда на 50 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
				36,0

Технология приготовления: морковь нарезают соломкой, припускают. Яблоки очищают, нарезают соломкой и припускают. Очищенные огурцы и подготовленные помидоры нарезают мелкими ломпжами и соединяют с морковью и яблоками, добавляют промытый и нарезанный салат. Продукты перемепшвают. Салат перед отпуском заправляют растительным маслом и солью. Выход порщш определяется возрастной группой. Требования к качеству. Внешний вид: морковь, яблоки и салат нарезаны мелкой соломкой, огурцы и помидоры ломтиками. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом. Консистенция: моркови и яблок - плотноватая, помидоров, огурцов, салата - плотная, хрустжцая. Цвет: свойственный входяпщм в блюдо продуктам. Вкус: свойственный входящим в блюдо продуктам. Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N284

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из курицы.
Номер рецептуры: 304
Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Мопшьного и В.А.Тутельяна. — М.: ДеЛипринт, 2010, С. 296.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	порция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Курица	129,7	98,3	154,7	115,5
Масса отварной курицы		80,0		оо,о
Масло сливочное			10,0	10,0
Морковь до 1 янва я	16,0	13,0	20,0	16,3
ЯНВаРЯ	17,3	13,0	21,7	16,3
Лук репчатый	11,0		13,8	11,3
Томатное шоре			8,8	8,8
Крупа рисовая	46 , О	46 , О	57,5	57,5
Масса готового иса с овощами		130,0		160,0
Выход	210,0		260,0	

Химический состав данного блюда:

Выход, г.	Пищевые вещества			Энергоценность, ккал.
	Белки, г.	Жиры, г .	Углеводы, г	
80/130	20,30	17,00	35,69	377,00
100/160	25,38	21,25	44,61	471,25

Химический состав данного блюда:

Выход, г.	Минеральные вещества				Витамины		
	Ca, мг.	мд, мг.	P, мг	Ee, мг.	B1,мг.	C, мг.	A, мг.
80/130	45,1 O	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
100/160	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00

Технология приготовления: курицу рубят на куски, обжаривают с двух сторон до образования корочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть. Затем кладут рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 минут в жарочный шкаф. Требования к качеству. Внешний вид: рис рассыпчатый, куриное мясо сохранило свою форму, не разварилось. Консистенция: мягкая. Цвет: мяса — серый, овощей от светло- до темно-оранжевого. Вкус: в меру соленый, свойственный тушеному в соусе мясу. Запах: свойственный входящим в рецептуру продуктам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N285

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша манная молочная.
Номер рецептуры: 416
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. феферативно).
Рецепт а аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Крупа манная	37	
Молоко	39,1	39,1
Вода питьевая	102,0	102,0
Выход		170,0

Химический состав данного блюда на 170 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
		29,0		201,0

Технология приготовления: подготовленную крут1у постепенно при помешивании в одну сторону, засыпают в кипящую смесь молока с водой. Смесь сухую «Нутринор» разводят до полного растворения 20 WI. теплой кипяченой водой (20 WI. воды входят в общее количество воды по рецептуре). Кашу варят при медленном кипячении, постоянно помешивая. За 5 минут до готовности вводят подготовленную сухую смесь «Нутринор». Время варки - 15-2() минут. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству. Внешний вид: крут1а белого цвета, хорошо набухшая. Консистенция: вязкая, однородная. Вкус: свойственный каше с молоком, не имеет привкуса. Запах: продуктов, входящих в состав блюда.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из вареной свеклы.
Номер рецептуры: 33
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. феферативно).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуф абрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Свекла	54,72	42,75
Масло растительное	2,25	2,25
Выход		45,0

Химический состав данного блюда на 45 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
				42,0

Технология приготовления: отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой. При отпуске свеклу заправляют растительным маслом. Требования к качеству. Внешний вид: свекла нарезана мелкой соломкой, салат уложен горкой, заправлен растительным маслом. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: темно-малиновый Вкус: свойственный свекле и растительному маслу. Запах: свеклы и растительного масла.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N287

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с макаронными изделиями.

Номер рецептуры: 208

Наименование сборника рецептур: Сборник рецегтур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. — К.: А.С.К., 2005, с. 88

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ы и пол аб икатов			
	1 порция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель молодой до сент.	75,0	60,0	93,8	75,0
***с 1 сентября по 31 октября	80,0	60,0	1 оо,о	75,0
***с 1 ноября до 31 декабря	85,7	60,0	107,1	75,0
***с 1 января по 28-29 февраля	92,3	60,0	115,3	75,0
* * Марта	100,0	60,0	125,0	75,0
Макаронные изделия			10,0	10,0
Морковь до 1 января	10,0		12,5	10,0
ЯНВа Я	10,7		**В,З**	10,0

Лук репчатый	9,6		12,0	10,0
Масло растительное			2,5	2,5
Вода	150,0	150,0	188,0	188,0
Выход	200,0		250,0	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества					Энергоценность, ккал.
Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
200,0	2,15	2,27	13,71	6,60	83,80
250,0	4,69	2,84	17,14	10,25	166,75

Технология приготовления: в кипящую воду юладуг подготовленные макароны, доводят до кипения и варят 10-15 минут, затем добавляют картофель, пассерованные морковь, лук и томатное пюре и варят до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем. При приготовлении супа с вермишелью или фигурными изделиями в кипящий бульон или воду кладут картофель, пассерованные овощи, томатное пюре, а вермишель или фигурные изделия добавляют за 10-15 минут до готовности супа. Требования к качеству. Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель, овощи и макаронные изделия, сохранившие форму. Консистенция: овощи и картофель мяжие, макаронные изделия хорошо набухшие, мяжие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа. Цвет: супа золотистый, жира на поверхности — светло-оранжевый. Вкус: умеренно соленый, свойственный картофелю и овощам. Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлеты, рубленные из кур, кролика, запеченные с молочным соусом.

Номер рецептуры: 296

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2017. — 544 с.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Брутто, г.
Курица	77,0	37,0
или кролик	53,0	37,0
Хлеб пшеничный		
Молоко или вода	13,0	13,0
Внутренний жир		
Масса котлетной массы		57,0
Фарш: со с N9329		25,0
Соус молочный N9 330,332		
Масло сливочное		
Сыр	3,3	
Масса полуфабриката		90,0
Масса запеченных котлет		70,0

Выход		100,0
Гарнир М-306,310		

- мякоть без кожи и костей

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
9,27	12,64	9,73	0,53	191,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Витамины				Минералы			
Bl,	B2,мг .	А, мкг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	МД, мг.	Ее, мг.
0,11	0,07	81,4	0,49	78,2	78,52	16,16	28,97

Технология приготовления: мясо курицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо смешивают с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемеп_швают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, придавая форму котлет. Готовые полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом растительным противни, в середине котлеты делают утлубление, заполняют густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают масло сливочным и запекают при температуре 250-280^{0}С в течение 20-25 мин. Требования к качеству. Внешний вид: изделия овально-приплюснутой формы, на поверхности углубление с равномерно запеченным молочным густым соусом. Консистенция: мягкая, сочная, нежная. Цвет: светло-коричневый, на разрезе светло-серый. Вкус: в меру соленый, свойственный запеченному мясу птицы. Запах: свойственный запеченному мясу курицы .

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N289

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суфле из белой рыбы.
Номер рецептуры: 268
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 странщы (реферативно). Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления /Якуг. респ. потребсоюз ”Холбос” Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Муксун	96,25	91,25
или Омуль	97,75	88,25
ичи Чир	96,25	91,25
		72,5
Яйцо категории Д1	12,5	12,5
Масло растительное	3,75	3,75
Выход		

Химический состав данного блюда на 115 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С,	
17,0				158,0

Технология приготовления: филе рыбы припускают, охлаждают, измельчают, смешивают с густым молочным соусом, желтками яиц, тщательно выбивают, вводят взбитые яичные белки, выкладывают в формы, смазанные маслом, сбрызгивают маслом и запекают 15-20 мин. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом. Гарниры - каша вязкая, картофель в молоке, овогци отварные с маслом; пюре картофельное, шоре из моркови, пюре из свеклы; капуста тушеная; капуста, тушенная в молоке; капуста, тушенная с яблоками. Требования к качеству. Внешний вид: изделие воздушное, пьппное, ровное без трещин, сбоку — гарнир. Консистенция: сочная, нежная Цвет: продуктов, входящих в блюдо. Вкус: отварной или запеченной рыбы. Запах: продуктов, входящих в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N290

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша кукурузная молочная жидкая.
Номер рецептуры: 230
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт а аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Крупа кукурузная	200,0	199,0
Вода	340,0	340,0
Молоко пастеризованная	500,0	500,0
Сахар	25,0	25,0
Масло сливочное	25,0	25,0
Соль пищевая йодированная		
Выход	1 ооо,о	

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
30,9	33	186,7	6,5	1168,0

Технология приготовления: крупу засыпают в кипящую воду и варят 20-30 мин., после чего лишнюю воду сливают, добавляют кипящее молоко, йодированную соль, сахар и варят кашу до загустения, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Необходимость вливать кипящее молоко вызвана тем, что нельзя прерывать процесс варки, иначе время его значительно возрастёт. Температура подачи 65 ^{0}С. Срок реализащш: не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: консистенция текучая, однородная, зёрен мягкая. Цвет соответствует виду крупы. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N291	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом.

Номер рецептуры: 22

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учре-ждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Томат	94,0	80,0
Лук	20,0	16,8
Растительное масло		
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
			18,0	89,0

Технология приготовления: томаты промыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками. Репчатый лук, предварительно очистив от кожицы, мелко напjинковать, ошпарить кипятком (удаляя горечь). Соединить с томатами, добавить соль и заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N292

Наименование кулинарного изделия (блюда): Щи по-уральски (с крупой).
Номер рецептуры: 72
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Геркулес		
или Пшено		
или Крупа перловая		
или Крупа овсяная		
или Рис		
Томат-паста	7,5	7,5
Квашеная капуста	42,9	30,0
Морковь	7,5	
Лук	7,2	

Масло растительное		
Бульон мясной N9511 (2011)		127,5
или Вода питьевая	127,5	127,5
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С,	
				50,0

Технология приготовления: в кипящий бульон или воду всыпают подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут капусту тушеную, через 15-20 мин. после закипания добавляют припущенные овощи и варят щи до готовности. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы. Требования к качеству. Внешний вид: в жидкой части щей - капуста квашеная, морковь и лук репчатый, нарезанные соломкой, крупа. Капуста и овощи не переварены Консистенция: коренья и лук - мяжие, капуста - слегка хрустящая, крупа - слегка разварившаяся, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей блюда. Цвет: желтый, жира на поверхности - оранжевый; овощей — натуральный. Вкус: кислосладкий, без лишней кислотности, умеренно соленый. Запах: продуктов, входящих в щи.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N293

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из мяса (говядина, оленина).
Номер рецептуры: 90
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 Коровина т.г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления [Якут. респ. потребсоюз ”Холбос”. Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Говядина (I категории)	75,0	55,5
[ии Оленина	75,0	55,5
Масса тушеного мяса		35,25
Рис	39,0	39,0
Масло растительное		
Лук	8,25	6,75
Морковь	11,25	
Томат-паста	3,75	3,75

Масса гарнира		114,75
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
10,0	12,0	26,0		263,0

Технология приготовления: Подготовленное мясо, нарезанное кусочками по 20-30 г. посыпают солью, обжаривают, добавляют пассерованные с томат-пастой морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой, доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полутотовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томат-пасты.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N294

Наименование кулинарного изделия (блюда): Блины со сметаной, или повидлом, или джемом.

Номер рецептуры: 399.2

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Детский сад. Питание» (Батшцев П.С.) - 2010 год (Программный центр РФ).

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Мука пшеничная	22,06	22,06
Сахар-песок	0,88	0,88
Вода	34,705	34,705
Дрожжи (прессованные)	0,88	0,88
Соль пищевая йодированная	0,44	0,44
Масса теста		57,355
Маргарин	1,47	1,47
или Кулинарный жир	1,175	1,175

или Масло растительное	1,175	1,175
Масса готовых блинов		44,12
Сметана	5,88	5,88
или Джем	5,94	5.88
или Повидло	5,94	5.88
или Мед	4,47	4.41
Выход		50,0

Химический состав данного блюда на 50 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		19,0		61,0

Технология приготовления: в небольшом количестве воды или молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные ДРО^{Т}ЖЖИ, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35-40 ^{0}С, добавляют муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленный жир и снова перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25-35 ^{0} С) на 3-4 часа. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают). Блины выпекают с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром; толщина блинов должна быть не менее З мм. Отпускают по З шт. на порцию

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N295

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из яблок с черносливом.
Номер рецептуры: З 1
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Яблоки свежие	739,0	650,0
Чернослив	240,0	270,0
Мед	90,0	90,0
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, мг.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энерг.ценность, ккал.	
9,53	4,49	291,04	1243,0	73,1

Технология приготовления: у яблок удаляют семенное гнездо, нарезают соломкой и припускают в собственном соку с подготовленным черносливом З минуты при температуре 85 ^{0}С. Перебранный и промытый чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней до полного набухания и остывания. Затем из чернослива удаляют

косточку, нарезают соломкой и добавляют к припущенным яблокам, перемешивают, заправляют медом. Выход порции определяется возрастной группой .
Требования к качеству: Внешний вид: яблоки чернослив нарезаны соломкой, сохраняют форму, равномерно перемешаны. Консистенция: плотноватая, сочная. Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам. Вкус: свойственный входящим в блюдо продуктам. Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N296	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сырники из творога.
Номер рецептуры: 231
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Творог	122,4	120,0
Мука пшеничная	15,6	15,6
Яйцо категории Д1	4,8	4,8
		136,8
Масло растительное	4,8	4,8
Выход		120,0

Химический состав данного блюда на 120 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
22,0	15,0	14,0		281,0

Технология приготовления: в протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, сахар, йодированную соль, ванилин (предварительно растворив его в горячей воде). Массу хорошо перемепшвают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см. нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см., ставят в жарочный шкаф и запекают при температуре 200-220^0 С в течение 15-20 минут. Отпускают с вареньем

или соусами молочным, сметанным или сладким. Требования к качеству. Внешний вид: изделия правильной округло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно запечены; политы вареньем, или соусом, или маслом. Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная. Цвет: корочки золотистый, на разрезе светло-кремовый или желтоватый. Вкус: сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый. Запах: продуктов, входящих в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N297

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из белокочанной капусты и свеклы. Номер рецептуры: 4

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Капуста белокочанная	80,0	64,0
Свекла	48,0	38,4
Масло растительное	10,0	10,0
Или заправка для салата	10,0	10,0
Лимонная кислота 2%		
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
	10,1	5,3	15,6	118,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Витамины				Минералы			
B1, мг.	B2, мг.	A, мкг.	E, мг.	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
0,02			4,5	43,9	34,2	17,8	0,88

Технология приготовления: свеклу отварную очищенную мелко шинкуют соломкой и соединяют с капустой белокочанной, добавляют соль йодированную и заправляют маслом растительным или заправкой для салата. Температура подачи: от 10-14^{0}С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству:
салат уложен горкой. Овощи аккуратно нарезаны, нарезка сохранилась. Цвет и запах соответствуют виду используемых овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N298

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макароны отварные с овощами.
Номер рецептуры: 257
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий! сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Макаронные изделия из муки в/с	52,5	52,5
Морковь	35,0	27,3
Горошек зеленый	15,8	10,2
Томатное пюре	12,0	12,0
Масло сливочное		
Соль пищевая йодированная		
Укроп		
Выход	200,0	

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г .	Углеводы, г.	Витамин С,	

6,8	4,6	34,2	3,7	206

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Витамины				Минералы			
B1, мг.	B2, мг.	A, мкг.	E, мг.	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
0,08		32,9		24,8	76,1	27,2	1,59

Технология приготовления: морковь нарезают соломкой и пассеруют с добавлением воды и сливочного масла, затем добавляют томатное пюре и продолжают пассеровать 5-7 минут. Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают. Макароны отваривают в большом количестве подсоленной воды (1 :6), откидывают, добавляют к ним зеленый горошек, подготовленную морковь с томатным пюре, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 ^{0}С 6-7 минут, до температуры 90^{0}С. При отпуске макароны посыпают зеленью. Температура подачи 65^{0}С. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления. Требования к качеству: макаронные изделия легко отделяются друг от друга, сохранили форму. Цвет кремовый, вкус отварных макарон и овощей в томате, без запаха затхлости.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N299

Наименование кулинарного изделия (блюда): Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем.

Номер рецептуры: 528

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделшТ,/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Мука пшеничная	29,5	29,5
Молоко	12,0	12,0
Яйцо категории Д1		
Сахар		
Дрожжи хлебопекарные	0,88	0,88
Масло сливочное		
Масло растительное		
Мука пшеничная на подпыл		
Фарш творог	30,0	30,0
Соль пищевая йодированная	0,46	0,46

Выход		60,0

Химический состав данного блюда на 60 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		18,6		101,0

Технология приготовления: из муки, молока, яиц, сахара, масла, дрожжей и йодированной соли приготовить дрожжевое тесто, дать ему подняться (поставить в теплое место). Из дрожжевого теста формуют шарики, делают утлубления, в которые закладывают творожный фарш. Вьжладывают на противень, смазанный маслом, и выпекают при температуре 230-240 ^{0} С 10-12 минут до образования румяной корочки на твороге. Творожный фарш: творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, сахар и тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2100

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кнели из курицы с рисом.
Номер рецептуры: 368
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Кура 1-й категории потрошенная	174,0	66,0
филе куры (полуфабрикат	67,0	66,0
Молоко пастеризованное 2,50/0	7,5	7,5
Крупа рисовая	6,5	6,4
Масло сливочное	2,8	2,8
Соль пищевая йодированная	0,28	0,28
Выход		70,0

Химический состав данного блюда на 70 г.:

Пищевые вещества	

Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	Энергоценносљ, ккал.
11,8	13,3	4,7		186,0

Химический состав данного блюда на 70 г.:

Витамины				Минералы			
В1, мг.	В2, мг.	А, мкг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	МД, мг.	Ее, мг.
0,05		59,1		19,1	77,4	15,3	

Технология приготовления: у обработанных тушек курицы отделяют мякоть от кожи костей. Подготовленную мякоть измельчают дважды на мясорубке. Затем массу смешивают с холодной рисовой вязкой кашей, добавляют йодированную соль, молоко или воду, сливочное масло, тщательно перемепшвают и взбивают до получения однородной массы, разделывают кнели (шарики) массой 22-25 г. и припускают в небольшом количестве воды под закрытой крышкой 10 минут. Отпускают кнели с гарниром, сливочным маслом или соусом. Гарниры: каши вязкие, макаронные изделия отварные, овощные пюре. Соусы: молочный или сметанный. Температура подачи 65 ^{0}С. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления. Требования к качеству: кнели шарики, ровные по массе. Гарнир расположен сбоку, поверхность овощных пюре прокарбована. Цвет кнелей беловато-серый. Консистенция нежная пористая, рис проварен, мяжий. Вкус и аромат отварной птицы, риса. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N2101	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рагу овощное (1 -й вариант).
Номер рецептуры: 342
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с. (реферативно).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	26,7	20,0
Морковь	22,8	18,2
Тыква	17,1	12,0
или Кабачок	17,9	12,0
Петрушка (корень)		3,8
К ста цветная свежая	19,6	10,2
	9,2	
Горошек зеленый консервированный	12,3	
Лук	23,8	20,0
	10,0	
Соус томатный N9348 (2011)		30,0

или Соус сметанный М-354 (2011)		30,0
или Соус сметанный на рисовой муке МЗ 67 (2011)		30,0
Масло сливочное		
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		10,0		82,0

Технология приготовления: нарезанные дольками или кубиками картофель, коренья (морковь, петрушка) и лук репчатый припускают. Цветную капусту разбирают на отдельные кочешки и варят. Затем картофель и овощи соединяют с томатным или сметанным соусом и тушат 10-15 минут. После этого добавляют нарезанную сырую тьжву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, вареную цветную капусту и продолжают тушить 15-20 минут. За 10-15 минут до готовности кладут горошек зеленый консервированный. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству. Внешний вид: овощи в соусе, сохраняющие форму нарезки Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: соответствует овощам и соусу. Вкус: соответствует входящим овощам и соусу, умеренно соленый. Запах: тушеных овощей и продуктов, входящих в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2102

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макароны, запеченные с сыром.
Номер рецептуры: 260
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий! сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Макаронные изделия из муки высшего сорта	64,0	64,0
Масло сливочное	10,0	10,0
Сь голландский		5,7
Соль пищевая йодированная		
Масло растительное для смазки		
Выход	205,0	

Химический состав данного блюда на 205 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
	9,6	37,1		268,0

Химический состав данного блюда на 205 г.:

Витамины				Минералы			
B1, мг.	B2, мг.	A, мкг.	E, мг.	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
0,07		60,4		71,1	87,2		

Технология приготовления: отварные макароны заправляют маслом, перемешивают. Массу вьжладывают на смазанный маслом противень. Сверху посыпают тертым сыром и запекают до образования на поверхности макарон поджаристой корочки. При подаче нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом. Температура подачи 65 ^{0}С. Срок реализащш: не более трех часов с момента приготовления. Требования к качеству: аккуратно нарезанные куски в виде ромбов или квадратов, политы сливочным маслом. Консистенция рыхлая, сочная. Цвет корочки — румяно-золотистый, на разрезе белый с кремовым оттенком. Вкус, свойственный запеченным макаронам, солоноватый от сыра.

Запах запеченных макарон с ароматом сыра.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА МОЗ

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свежих овощей «Витаминный» с растительным маслом.

Номер рецептуры: 24

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г. Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ья и пол аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Томат	40,0	34,0
Огурцы	30,0	28,5
Салат кочанный	30,0	20,0
Лук зеленый	18,0	14,5
Масло растительное		
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход:		оо,о

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества	

Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	Энергоценносль, ккал.
				84,0

Технология приготовления: томаты и огурцы промывают, удаляют плодоножки, нарезают тонкими ломтиками. Салат кочанный зачищают, промывают в проточной питьевой воде, шинкуют тонкой соломкой. Овощи смешивают, солят и заправляют растительным маслом. При отпуске посьшают мелко нарезанным зеленым луком.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N2104

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп-пюре из зеленого горошка.
Номер рецептуры: 108
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию щи питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели шюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Горошек зеленый консервированный	200,0	200,0
Морковь	25,0	25,0
Крупа рисовая	50,0	50,0
Масло сливочное	20,0	20,0
Молоко	300,0	300,0
Сахар		
Бульон или Вода	450,0	450,0
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, мг.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	

17,69	22,0	69,65	547,0	9,96

Технология приготовления: консервированный зеленый горошек кипятят в собственном отваре, затем протирают. Морковь припускают до готовности и протирают. Пощотовленную рисовую крупу заливают бульоном или водой и варят до шореобразного состояния, протирают и смешивают с протертыми овощами, затем добавляют молоко, йодированную соль, сахар и доводят до кипения. Готовый суп заправляют прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству. Внешний вид: однородная масса с гладкой поверхностью. Консистенция: полужидкая, однородная, нежная. Цвет: зеленого горошка, моркови. Вкус: зеленого горошка, моркови, сливочного масла. Запах: входящих в состав блюда продуктов.

ТЕХНООГИЧЕСКАЯ КАРГА .N2105

Наименование кулинарного изделия (блюда): Мясо тупеное с овощами в соусе.
Номер рецептуры: 274
Наименование сборника рецептур: Сборник рецегтур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 584 с. (реферативно). Коровина т.г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления [Якут. респ. потребсоюз ”Холбос”. Якутск, Кн. изд-во, 1975 г. Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сы ы и пол аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина	80,0	59,09
ичи Оленина	82,2	57,8
или Же ебятина	87,6	57,8
		36,36
Морковь		
Картофель	40,45	30,45
Горошек зеленый быс озамо оженнный	4,09	2,73
Томат-паста		
Мука пшеничная	1,82	1,82
Лук		
Масло сливочное	2,27	2,27

Овощной отвар		25,91
или Вода питьевая		25,91
		109,09
Выход		оо,о

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, кал.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				134,0

Технология приготовления: овощи нарезают мелкими кубиками, отваривают до полуготовности. На овощном отваре готовят соус белый или томатный. Отварное мясо мелко нарезают, заливают горячей водой, добавляют картофель, нарезанный кубиками, варят до полуготовности картофеля, соединяют с отварными овощами и соусом, тупат до готовности, в конце приготовления добавляют масло сливочное. Отпускают с овощами и соусом, в котором тушилось мясо. Требования к качеству. Внешний вид: кусочки мяса одинаково нарезаны, овоп_щ сохраняют форму нарезки. Консистенция: мяса - сочная, мягкая; овощей — мягкая. Цвет: мяса - серый, свойственный овощам и соусу. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2106

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с клецками.
Номер рецептуры: 108
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. — М.: Дели принт, 2005. — 628 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Ка о ель	40,0	30,0
Морковь	7,5	
Лук репчатый	7,2	
Масло растительное		
Бульон или вода	112,5	112,5
Мука пшеничная	12,012	12,012
Масло сливочное		
Яйца категории Д		
Вода или молоко	18,8	18,8
Соль пищевая йод ованная	0,35	0,35
— масса теста		35,0
Клецки готовые N9109		39,0
Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
1,23		7,5		52,0

Технология приготовления: в кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 510 мин. до окончания варки кладут соль.

Клецки варят отдельно в бульоне или в подсоленной воде небольшими партиями и кладут в суп при отпуске. Требования к качеству. Внешний вид: в жидкой части султа картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки. Клецки одинакового размера. Консистенция: картофель и овоп_щ мягкие; юлецки упругие, соблюдается соотношение жидкой и плотной массы. Цвет: супа — золотистый, жира на поверхности светло-оранжевый. Вкус: свойственный картофельному супу, умеренно соленый. Запах: пассерованных овощей и картофеля.

Клецки N2109. В воду или молоко кладут масло сливочное, йодированную соль и доводят до кипения. В кипяп_цую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5-10 мин. После этого массу охлаждают до 60-70^{0}С, добавляют в 3-4 приема сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10-15 г. Для варки клецек на 1 кг. берут 5 л. жидкости. Варят при слабом кипении 5-7 мин. Требования к качеству. Внешний вид: клецки одинакового размера. Консистенция: мягкая, нежная. Цвет: кремовый. Вкус: свойственный изделиям из вареного теста. Запах: вареного теста.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2107	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба белая, запеченная с картофелем.
Номер рецептуры: З 12
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с. Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г.Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления [Якут. респ. потребсоюз ”Холбос”. Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	160,0	120,0
Муксун	152,0	85,0
или Омуль	142,0	85,0
ичи Чир	152,0	85,0
Филе, выпускаемое промышленностью	98,0	85,0
Бульон рыбный	88,0	88,0
Лимонная кислота, 20 ^{0}/0	30,0	30,0
Масло сливочное		
Мука пшеничная в/с		
Сухари		
Соль пищевая йодированная	0,72	0,72
Масло растительное щи смазки	1,97	1,97

Выход		240,0

Химический состав данного блюда на 240 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
16,1	4,3	17,7	8,6	174,0

Химический состав данного блюда на 240 г.:

Витамины				Минералы			
Bl, мг.	B2, мг.	A, мкг.	E, мг.	Ca, мг.	P, мг..	МД, мг	Ee, мг.
		28,5		52,3	256,2	51,4	1,57

Технология приготовления: порционные куски сырой рыбы, нарезанные под углом в 30 градусов из филе с кожей без костей, посыпают йодированной солью, кладут кожей вниз в смазанную маслом (2 г. от нормы) сковородку, сверху кладут ломтики отварного картофеля, заливают белым (на рыбном бульоне из пищевых отходов рыбы или воде) соусом, поливают сливочным маслом, посыпают сухарями и запекают в жарочном шкафу при температуре 240-250^{0}С в течение 30-40 минут. Температура подачи 65 ^{0}С. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления. Требования к качеству: на поверхности изделия — слегка подрумяненная корочка, соус загустел, но не высох. Блюдо сочное, рыба и гарнир — белого цвета, не пригоревшие, не присохпjие к посуде. Вкус и запах соответствуют виду рыбы и картофеля. Недопустимы посторонние запахи и привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2108

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша с ягодами.
Номер рецептуры: 195
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ы и пол аб икатов			
	1-3 года		3-7 лет	
	1 порция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Крупа (манная или рисовая)	17,0	17,0	23,0	23,0
Ягоды (малина, клубника, черная или красная смородина)	114,0	69,0	117,0	92,0
Вода питьевая	63,0	63,0	85,0	85,0
Сахар			11,0	11,0
Масло сливочное				
Выход		150,0		200,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, мг.
Бежи, г.	Жиры, г..	Углеводы, г	Энергоценность, ккал.	
1,76		26,03	148,0	8,63

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, ж .
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	
3,11	4,27	34,45	189,0	11,0

Технология приготовления: ягоды перебирают, заливают водой и варят 3-5 мин., затем добавляют крупу и варят до готовности. В кашу добавляют сахар, масло сливочное и кипятят 2-3 мин. Требования к качеству. Внешний вид: зерна крупы набухшие, разварившиеся. Консистенция: вязкая, ягод — мягкая. Цвет: каши — красноватый или красный. Вкус: характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов. Запах: характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2109

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из капусты белокочанной и морской.
Номер рецептуры: 8
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Капуста белокочанная	104,0	83,2
Морская капуста (консе вированная)	20,0	20,0
Масло растительное		
Лимонная кислота 2%		
Сахар-песок		
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход		оо,о

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества	

Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	Энергоценносљ, ккал.
		5,9	17,9	103,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Витамины				Минералы			
Bl, мг.	B2, мг.	A, мкг..	E, мг	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
			3,6	47,3	35,3	46,9	3,69

Технология приготовления: капусту белокочанную свежую и капусту морскую консервированную нарезают тонкой соломкой и смешивают, добавляют сахар, йодированную соль, масло растительное или заправку даля салатов. Температура подачи: 10-14^{0}С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: салат уложен горкой. Овощи и морепродукты аккуратно нарезаны. Цвет и запах соответствует продуктам, входяпщим в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N2110

Наименование кулинарного изделия (блюда): Борщ сибирский.
Номер рецептуры: 140
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Детский сад. Питание» (Батшцев П.С.) - 2010 год (Программный центр РФ).
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Свекла	28,98	23,19
Капуста свежая	14,49	11,595
или Капуста квашеная	12,465	8,7
Картофель	7,68	5,79
Фасоль	5,79	5,79
Морковь	7,245	5,79
Лук репчатый	6,96	5,79
Томатное пюре	4,35	4.35
Кулинарный жир	2,325	2,325
Чеснок	0,72	0,585
Сахар-песок	1,455	1,455
Уксус 3%-ный	0,87	0,87
Бульон N9151 (2010)		115,935
или Вода	115,935	115,935
Фрикадельки мясные N9141 2010		10,5

Выход		150,0

Химический состав данного блюда на 150 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				112,0

Технология приготовления: в готовый процеженный кипящий бульон кладут капусту нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель нарезанный кубиком и варят около 10 мин. Остальные овогци нарезают ломтиками, варят 10-15 мин., кладут пассированные овощи, тушёную свеклу, доводят до кипения, кладут сваренную фасоль и варят до готовности. За 10—15 мин. до окончания варки добавляют йодированную соль, сахар, специи. В готовый борщ кладут чеснок, растёртый с солью. Фрикадельки: мясо нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку 2-3 раза, соединяют с сырыми яйцами категории Д1, сырым мелко нарезанным луком, водой, молотым перцем, солью и хорошо размешивают. Сформованные шарики массой 7 10 г. припускают в бульоне до готовности. Правила отпуска. В подогретую глубокую тарелку юладут по 2-4 фрикадельки, наливают борщ, кладут сметану, сверху посыпают зеленью. Температура подачи + 75+80^0 С. Требования к качеству: овощи должны сохранить свою форму. Консистенция мягкая, непереваренная. Цвет борща — малиново - красный. Вкус - кисло-сладкий, без привкуса сырой свёклы, с ароматом чеснока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА М 11

Наименование кулинарного изделия (блюда): Печень, тушенная в сметанном соусе.
Номер рецептуры: 357
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд м кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапепжина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп.-Перьм, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Печень говяжья, охлажденная	77	71
Или печень говяжья мороженая	86	71
Масса соуса	50	50
Вода питьевая	27,5	27,5
Сметана 15 ^{0}/0	25	25
Масло сливочное	6,3	6,3
Мука пшеничная высшего сорта	4,3	4,3
Соль пищевая йодированная	0,78	0,78
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг	

13,5	9,8	6,6	12,6	169,0

Технология приготовления: печень нарезают на порционные куски, посыпают йодированной солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до полуготовности (5-10 минут). Затем печень заливают соусом и тушат в течение 15-20 минут. Подают с гарниром и соусом. Гарниры: каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), овощи отварные с маслом. Температура подачи 75 ^{o}с. Требования к качеству: печень сохранила форму нарезки. На разрезе серого цвета, мягкая, соус однородный, без посторонних привкусов, запахов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2112

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови и кураги с йогуртом. Номер рецептуры: 64

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2017. — 544 с.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Брутто, г.
Морковь	880,0	660,0
Курага	80,0	120,0
Сахар	50,0	50,0
йогурт	200,0	200,0
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
22,74	3,97	166,44	27,3	792,0

Технология приготовления: сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Курагу тщательно промывают, заливают ютящей водой и дают набухнуть. Подготовленную курагу нарезают соломкой, затем смешивают с морковью, добавляют сахар. При отпуске заправляют йогуртом. Требования к качеству. Внешний вид: морковь и курага нарезаны соломкой. Салат уложен горкой, заправлен сахаром и йогуртом. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: оранжевый. Вкус: свойственный моркови и кураге. Запах: моркови и кураги.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА Х2113	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Творожная запеканка.
Номер рецептуры: 223
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2017. — 544 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
Тво ог	47,0	
Крупа манная		
Или мука пшеничная		
Сахар		
Яйца категории Д	1/20 шт.	
Масло сливочное		
Сухари		
Сметана		
Масса готовой запеканки		50,0
соус№334,335,336,337		30,0
или Молоко сгущенное	20,0	20,0
Иогурт	30,0	30,0
Выход с соусом или йогуртом		80,0

Выход с молоком сгущенным		70,0

Химический состав данного блюда на 70 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г .	Углеводы, г.	Витамин С,	
16,0	11,0	12,0		218,0

Химический состав данного блюда на 70 г.:

Витамины				Минералы			
Bl, мг.	B2, мг.	А, мкг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	мд, мг.	Ее, мг.
0,034	0,134	37,1		81,71	111,4	15,77	0,54

Технология приготовления: протертый творог смешивают с мукой или с предварительно заваренной в воде (10 NLII. на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см. на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном пжафу 20-30 мин., при температуре 220-250 ^{0} С до образования на поверхности румяной корочки. Отпускают со сладким соусом. Требования к качеству. Внешний вид: порционные кусочки подрумянены, без трещин и подгорелых мест, политы соусом. Консистенция: однородная, нежная, мягкая. Цвет: корочки - золотисто-желтый, на разрезе белый, соуса — светло-коричневый. Вкус: творога и продуктов, входжцих в блюдо. Запах: творога и продуктов, входящих в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2114

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет с зеленым горопжом.
Номер рецептуры: 233
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в допжольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1-3 года		3-7 лет	
	1 по ция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Яйцо категории Д1	4 шт	30,0	1 шт	40,0
Молоко	23,0	23,0	30,0	30,0
Мука пшеничная				
Масса омлетной смеси		56,0		74,0
Горошек зеленый консервированный	10,0		15,0	10,0
Масло сливочное				
Масса готового омлета		60,0		80,0
Выход		65,0		85,0

Химический состав данного блюда на 65 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг	
4,57	9,5	3,79		119,0

Химический состав данного блюда на 85 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносль, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
6,52	8,07	8,41		132,0

Технология приготовления: омлетную смесь смешивают с мукой. Горошек зеленый консервированный прогревают 3-5 минут, откидывают на дуршлаг. На смазанный маслом противень вьжладывают зеленый горошек и заливают его слоем омлетной смеси не более 2,5 см., запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству. Внешний вид: поверхность ом,лета равномерно зарумянена, без подгорелых мест. Консистенция: пышная, сочная. Цвет: золотисто-желтоватый с наличием зеленого горошка. Вкус: свежих запеченных ящ и зеленого горошка. Запах: свежих запеченных яиц и зеленого горопжа.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2115

Наименование кулинарного изделия (блюда): Курица тушеная.
Номер рецептуры: 103
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в доп_жольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Курица	147,5	130,62
[ии Филе курицы (полуфабрикат)	70,0	68,12
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
12,0	11,0		0,01	156,0

Технология приготовления: подготовленные тушки курицы варят до готовности, охлаждают, отделяют мякоть от кожи и костей, нарезают на порционные куски, складывают в глубокую посуду, добавляют бульон куриный (10 ^{0}/0 к массе соуса), соединяют с соусом, доводят до кипения и ту_пат в посуде с закрытой крышкой 15-20 мин. при слабом кипении. Филе курицы (полуфабрикат) нарезают на порционные куски, припускают до готовности. Бульон от припускания используют для приготовления соуса. Соус соединяют с припущенным филе, доводят до кипения и тушат в посуде с закрытой крышкой 15-20 мин. при слабом кипении. Отпускают с соусом, в котором тушилась

курица. Гарниры - рис отварной или припущенный, картофель отварной, картофельное пюре. Требования к качеству. Внешний виц: мясо сохранило форму, залито соусом, сбоку гарнир. Консистенция: сочная, нежная. Цвет: сероватый - для мякоти ножки, белый - филе, соуса сметанного - белый, соуса сметанного с томатом - светло-оранжевый. Вкус: умеренно соленый. Запах: свойственный мясу курицы и соусу.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2116

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка пшеничная.
Номер рецептуры: 242
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапепжина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
Вода питьевая	168,0	Нетто, г. 168,0
Крупа пшеничная «Полтавская»	52,0	52,0
Сахар. Сахар-песок		
Яйцо категории 1	7,8	6,8
Сметана 15 ^{0}/0		
Сухари		
Масло растительное для смазки		
Выход		200,0

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценносљ, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
7,2	2,3	43,5		223,0

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Витамины				Минералы			
В1, мг.	В2, мг.	А, мкг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	МД, мг.	Ее, мг.
о, 15		20,9		34,6	152,8	32,7	2,6

Технология приготовления: готовую вязкую кашу охлаждают до 60-70^{0}С, добавляют в нее сырые яйца и перемешивают. подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 2,5-3 см, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280^{0}С 15-20 минут до образования золотистой корочки. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом, сладкими соусами или молоком сгущенным. Температура подачи 65^{0}С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом, соусом или молоком сгущенным. Консистенция рыхлая, сочная, мягкая. Цвет корочки — румянозолотистый, на разрезе свойственный используемой крупе. Вкус умеренно сладкий, аромат каши и входящих в рецептуру продуктов. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА М 17

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из картофеля с морской капустой и свеклой.
Номер рецептуры: 48
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию щш питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. —М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт а | аскладкап одуктов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сы ья и пол аб икатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	60,0	450,0
Капуста морская консервированная	202,0	200,0
Свекла	166,0	130,0
Морковь	100,0	80,0
Лук репчатый	83,0	70,0
Масло растительное	50,0	50,0
Петрушка (зелень)	41,0	30,0

Выход		ооо,о

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, мг.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энерг.ценность, ккал.	
19,86	52,45	115,2	1012,0	260,3

Технология приготовления: отварные очищенные морковь, картофель и свеклу нарезают ломтик•ами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют капусту морскую консервированную, мелко нарезанный лук репчатый, соль, масло растительное и перемешивают. Салат укладывают горкой, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству. Внешний вид: морковь, картофель и свекла нарезаны ломтиками, мелко нарезанный лук и морская капуста равномерно распределены в блюде, салат уложен горкой, заправлен растительным маслом, сверху посыпан зеленью. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: продуктов, входящих в состав. Вкус: свойственный входжцим в блюдо продуктам. Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2118

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш из отварного мяса.
Номер рецептуры: 277
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в доп_жольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 с. (реферативно). Коровина т.г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления [Якут. респ. потребсоюз ”Холбос”. Якутск, Кн. изд-во, 1975 г. Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сы ы и пол аб ик^{р} атов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина	65,628	48,372
[ии Оленина	68,0	48,0
или Жеребятина	72,0	49,0
Морковь	7,128	5,628
Лук	6,372	5,25
Томат-паста	2,25	2,25

Масло сливочное	1,872	1,872
Мука пшеничная		
Овощной отвар		19,872
или Вода питьевая		19,872
		30,0
Выход		60,0

Химический состав данного блюда на 60 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
				94,0

Технология приготовления: отварное мясо нарезают кубиками, соединяют с припущенной морковью, мелко нашинкованным бланшированным репчатым луком, с томатным пюре (для второй возрастной группы), заливают водой, добавляют соль и тупат
10-15 минут. На отваре или воде готовят соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают с соусом, в котором ТУШИЛОСЬ мясо. Гарниры - каши рассыпчатые, картофель отварной, овощи отварные, пюре картофельное. Требования к качеству. Внешний вид: небольшие порционные куски политы соусом, гарнир расположен сбоку. Консистенция мяса сочная, мягкая. Цвет мяса светло-серый, свойственный овощам и соусу. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2119	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Зразы из творога с изюмом.
Номер рецептуры: 255
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в допжольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

	Расход сырья и полуфабрикатов			
Наименование сырья и полуфабрикатов	1-3 года		3-7 лет	
	1 по ция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Творог	33,5	33,0	66,9	66,0
Мука пшеничная			14,0	14,0
Сахар				
Яйца категории Д	1/10 шт.		1/5 шт.	
Масса творожная		48,0		95,0
Фарш: виноград сушеный (изюм)	11,0		19,0	14,0
Мука пшеничная				
Сметана				
Масса полуфабриката		59,0		118,0
Масло растительное				
Масса готовых зраз		50,0		100,0

соус ЛФ 372,385		15,0		30,0
Выход с соусом		65,0		130,0

Химический состав данного блюда на 65 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, мг.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	
7,39	5,56	15,84	143,0	0,08

Химический состав данного блюда на 130 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, Рут .
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	
14,87	10,18	31,38	277,0	0,17

Технология приготовления: в протертый творог добавляют муку, сахар, яйца, йодированную соль, хорошо перемешивают и формуют лепешки толщиной не более 5-7 мм. На середину лепешки юладут предварительно перебранный, промытый в теплой воде, обсушенный изюм и соединяют края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в муке, придавая форму кирпичика с закругленными краями, слегка смазывают сметаной одну сторону и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-250^{0}С в течение 20-25 минут до готовности. Отпускают по 1-2 штуки на порцию со сметанным соусом. Требования к качеству. Внешний вид: изделие имеют форму кирпичика с закругленными краями, поверхность без трещин. Консистенция: мягкая. Цвет: корочки желтовато-коричневые. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: творога и продуктам, входящим в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N2120

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп-лапша домашняя.
Номер рецептуры: 126
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапепжина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Вода или Бульон	950,0	950,0
Масса вареной лапши	200,0	200,0
Яйцо категории Д1	92,0	80,5
Лапша домашняя	80,0	80,0
Мука пшеничная высшего сорта	70,0	70,0
Морковь	50,0	30,0
Лук репа	48,0	40,3
Масло сливочное	20,0	20,0
Петрупжа корень	13,0	
Соль пищевая йодированная		
Выход	1000,0	

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
27 ,4	25,3	92,4		707,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Витамины				Минералы			
В1, мг.	В2, мг.	А, мкг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	МД, мг	Ее, мг.
0,32		330,8	3,2		373,7	58,8	5,13

Технология приготовления: суп-лапшу рекомендуется готовить на курином бульоне. В кипящий бульон кладут морковь, нарезанную соломкой, припущенную со сливочным маслом, петрупж^{e}у, бланшированный и слегка пассерованный репчатый лук, варят при слабом кипении 8-10 минут, а затем добавляют подготовленную домашнюю лапшу, йодированную соль, варят до готовности. За 2 минуты до окончания варки добавляют рубленную зелень. Приготовление домашней лапши: в холодную воду добавляют соль, яйца, перемешивают. Муку просеивают на стол в виде горки, делают углубление, в него вливают смесь воды и яиц, замешивают крутое тесто. Выдерживают тесто до 30 минут для набухания клейковины, раскатывают пласт толщиной ,5-2 мм. Пласты посьшают мукой, складывают один на друтой и режут на полоски шириной 35-45 мм., а затем шинкуют соломкой. Лапшу подсушивают при температуре 40-50^{0}С слоем в 10 мм. 2-3 часа, просеивают от муки. Лапшу закладывают в кипящую подсоленную воду на 1-2 минуты, откидывают, дают стечь воде (чтобы не замутить бульон в CYTIe), а затем закладывают в суп. Температура подачи: 65-70^{0}С. Срок реализащш: не более двух часов с момента приготовления. Требования к качеству: бульон прозрачный, янтарного цвета, лапша и овощи сохранили форму нарезки. Вкус и аромат продуктов, из которых приготовлен бульон, лапши и овощей. Консистенция лапши и овощей мягкая.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2121

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет натуральный с морковью.
Номер рецептуры: 214
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2017. — 544 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Яйцо категории Д1	1 шт.	40,0
Молоко или вода	12,0	12,0
Морковь	24,0	18,0
Масло сливочное		
Масло сливочное		
Выход	65,0	

Химический состав данного блюда на 65 г.:

Пищевые вещества (макронутриенты)			Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры г.	Углеводы г.	
5,52	10,212,01	2,02	112,0

Химический состав данного блюда на 65 г.:

Пищевые вещества (микронутриенты)						
B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Ca, мг.	P, мг.	мд, мг.	Ee, мг.
0,039	o, 182		22	76,8	4,8	0,96

Технология приготовления и оформления блюда: отварную морковь протирают на протирочной машине или мелко шинкуют, смешивают с омлетной смесью и запекают на противне или сковороде слоем толщиной не более 2,5 см. в течение О- 15 мин. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2122

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп-пюре из птицы.
Номер рецептуры: 112
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в допжольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Курица	228,0	157,0
Масса отварной мякоти (без кожи)		60,0
Крупа рисовая	50,0	50,0
Масло сливочное	20,0	20,0
Молоко	300,0	300,0
Бульон или вода	700,0	700,0
Выход		ооо,о

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, мг.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	
38,48	49,05	50,02	795,0	2,69

Технология приготовления: мякоть отварной птицы без кожи измельчают на мясорубке с частой решеткой и протирают. В полученный фарш добавляют немного бульона или воды и тщательно растирают. Подготовленную рисовую крупу варят до полного разваривания, процеживают, протирают, смешивают с растертым куриным пюре и разводят горячим

кипяченым молоком, кладут соль и доводят до кипения. CYTI заправляют прокипяченным сливочным маслом. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству. Внешний вид: однородная масса с гладкой поверхностью Консистенция: полужидкая, однородная, нежная. Цвет: от белого до светло-кремового. Вкус: птицы и продуктов, входящих в состав блюда. Запах: свойственный входжцим в блюдо продуктам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА Х2123

Наименование кулинарного изделия (блюда): Тефтели из печени с рисом.
Номер рецептуры: 358
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапепжина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
Печень говяжья, мороженная	60,0	Нетто, г. 49,8
lL,7U печень говяжья охлажденная	53,0	49,2
Масса соуса	50,0	50,0
Молоко пастеризованное 2,5	50,0	50,0
Лук репа	21,0	17,6
Крупа рисовая	15,0	14,8
Яйцо категории 1	9,6	8,4
Мука пшеничная высшего сорта		
Масло сливочное		
Масло сливочное для смазывания форм		
Соль пищевая йодированная	0,68	0,68

Выход		

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
12,8	6,4	14,8	10	168

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Витамины				Минералы			
В1, мг.	В2, мг.	А, мкг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	МД, мг.	Ее, мг.
о, 09		3717,5		79,2	239,6	25,1	3,98

Технология приготовления: печень промывают в холодной воде, снимают пленку, вырезают внутренние кровеносные сосуды. Подготовленную печень пропускают через мясорубку со средней решеткой, соединяют с отварным рисом, мелконарезанным припущенным луком, добавляют сырые яйца, соль йодированную, тщательно перемешивают. Массу разделывают в виде шариков по 3-4 штуки на порцию, кладут на противень, смазанный маслом, обжаривают 6-8 минут, до полуготовности, заливают соус молочный для запекания, добавляют воду (15-16 г. на порцию) и тушат 8-10 минут до готовности. Отпускают с соусом, в котором тупились тефтели. Гарниры: макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные. Температура подачи: 65 ^{0}С. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления. Требования к качеству: тефтели в виде шариков, пропитаны соусом. Консистенция в меру плотная, сочная. Цвет тефтелей коричневый, соуса светлокоричневый. Вкус и запах тушеной печени и продуктов, входящих в блюдо.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N2124

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пирог открытый сладкий.
Номер рецептуры: 459
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в доп_жольных организщиях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г., 584 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Мука пшеничная	54,6	54,6
Сахар		
Масло сливочное	2,7	2,7
Яйцо категории Д1	2,95	2,95
[ии Меланж	2,7	2,7
Дрожжи прессованные		
Соль пищевая йодированная		
Вода питьевая		
Повидло	33,3	30,0
или Джем	33,3	30,0
Масло растительное		

	0,25	0,25
Выход		

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
		55,0	0,08	275,0

Технология приготовления: дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, раскатывают в пласт толщиной в 1 см., кладут на смазанный растительным маслом лист и выравнивают. Поверхность пласта покрывают ровным слоем повидла или джема, подогретых до температуры ЗО ^{O} С. Края теста загибают на 1,5-2 см. Из узких полосок теста делают поверх начинки решетку. Сформованным пирогам дают расстояться, после чего смазывают поверхность теста яйцом и выпекают при температуре 220 ^{0} С -250^{0} С в течение 10-15 мин. Охлажденные пироги разрезают на порционные куски массой 50 г. Требования к качеству. Внешний вид: куски прямоутольной формы, поверхность блестящая, глянцевая. Консистенция: мягкая, пышная. Цвет: от желтого до светлокоричневого. Вкус: выпеченного изделия из дрожжевого теста и повидла. Запах: выпеченного изделия из дрожжевого теста.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2125

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп молочный с крупой.
Номер рецептуры: 138
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапепжина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
		Нетто, г.
Молоко пастеризованное 2,50/0	700,0	700,0
Вода питьевая	300,0	300,0
Крупа рисовая	60,0	59,4
Масло сливочное	10,0	10,0
Сахар. Сахар-песок		
Соль пищевая йодированная		
Выход блюда		ооо,о

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	

24	25	82,2	4,6	650,0

Технология приготовления: рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 минут, затем добавляют горячее молоко, кладут сахар, йодированную соль и варят до готовности. Готовый суп заправляют сливочным маслом. Вместо крупы рисовой можно использовать другие крупы (манную, овсяную, гречневую, пшенную), не изменяя технологию приготовления. Температур подачи: 65 ^{0}С -75^{0}С. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления. Требования к качеству: крупа хорошо набухла, но не разварилась. Цвет белый, вкус сладковатый, слабосоленый, без привкуса и запаха подгорелого молока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2126

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови с зеленым горошком. Номер рецептуры: 25

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапепжина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б угто,г.	Нетто, г.
Морковь	70,0	54,6
Зеленый горошек (консервированный)	62,0	40,3
Масло растительное		
Или заправка для салата		
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход		100,0

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Витамин С,
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	
		5,8	104,0	

Технология приготовления: морковь моют, чистят, ошпаривают, нарезают мелкими кубиками, припускают, охлаждают. Зеленый горошек доводят до кипения в собственном соку, охлаждают. Морковь и охлажденный до 14^0С горошек соединяют, добавляют соль йодированную и заправляют растительным маслом или заправкой для салатов, перемешивают и подают. Температура подачи от 10 до 14^0С. Срок реализации не более 1

часа с момента приготовления. Требования к качеству: салат уложен горкой. Морковь и горошек сохранили форму. Консистенция мягкая. Вкус и аромат, свойственные виду овощей, входящих в салат.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2127

Наименование кулинарного изделия (блюда): Мясо, тушенное с картофелем подомашнему.

Номер рецептуры: 102

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г. Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления Якут. респ. потребсоюз ”Холбос”. Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.

Рецепт а аскладка п о ктов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и по абрикатов	
	по щи	
	Б то, г.	Нетто, г.
Говядина	73,962	54,324
или Же ебятина	77,0	53,0
или Свинина	56,952	48,438
или Оленина	75,0	54,0
Мо ковь	3,276	2,61
Лук репчатый	3,276	2,61
Жи топленый	3,276	3,276
Томатное пюре	7,848	7,848
М а пшеничная	2,61	2,61
Масса еного мяса		32,724

Масса соуса		49,086
Мака оны отва ные 2 .Ng198		98,19
или Картофель отварной Nel 72		98,19
или Пю ека о ельное N2174		98,19
или Ка о ель жа еный изва еного М 175.		98,19
или Картофель жареный (из сырого) 175.2		98,19
или Овощи отва ные с ом 78		98,19
или Овощи и енные с ом 79		98,19
или Пю е измо кови или свеклы 1-й ва иант N2181.l		98,19
или Пю е из мо кови или свеклы 2-й ва пант .Ng181.2		98,19
или Капуста тушеная 2 .Nel 83		98,19
или Свекла еная Ne185		98,19
или Тыква , кабаки, баклажаны жа еные .Ne192		98,19
Выход		200,0

Химический состав данного блюда на 200 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, кал.
Белки, г.		Углеводы, г.	Виталшн С, мг.	

				124,0

Технология приготовления: пощотовленное мясо нарезают (1-2 кусочка на порцию), складывают в посуду, добавляют бульон и тушат 45-60 минут. Картофель, репчатый лук и морковь моют, очищают, нарезают кубиками (быстрозамороженный овощи не размораживают). Репчатый лук и морковь припускают в бульоне с добавлением масла и томатов, соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса, добавляют йодированную соль. Бульон наливают так, чтобы он закрывал картофель. Жаркое тушат 20 минут. Требования к качеству: тупјеное мясо светло-коричневого цвета, порционные кусочки мяса одинаковые по форме и размеру и должны сохранить свою форму. Консистенция мяса и картофеля мягкая сочная. Мясо легко разжевывается.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2128

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пудинг из творога запеченный.
Номер рецептуры: 249
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в допжольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2016. — 640 с.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1-3 года		3-7 лет	
	по ция			
	Брутто, г.	Нетто, г.	Брутто, г.	Нетто, г.
Творог	38,0	37,5	76,0	75,0
Крупа манная				
Яйца категории Д	1/16 шт.	2,5	1/8 шт.	
Виноград сушеный изюм		5	10,2	10,0
Ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01
Сухари				
Сметана				
Масса готового пудинга		50,0		100,0

Химический состав данного блюда на 50 г.:

Пищевые вещества				Витамин С,
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	
7,57	5,38	12,17	127,0	

Химический состав данного блюда на 100 г.:

Пищевые вещества				Витамин С,
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	
15,14	10,76	24,33	255,0	о, 19

Технология приготовления: в горячей воде растворяют ванилин, затем высыпают манную крупу и, помешивая, заваривают. В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажщенную заваренную манную крупу, размягченное масло сливочное, йодированную соль, подготовленный и обсушенный изюм. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу вьжладывают слоем толщиной 3-4 см. на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-35 мин. при температуре 220-250^{0}С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 минут и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не вьжладывая, разрезают на порционные куски. Отпускают с молочным или сладким соусом. Требования к качеству: Внешний вид: порционные кусочки подрумянены, без трепцш и подгорелых мест, политы соусом. Консистенция: однородная, нежная, с вкраплениями изюма. Цвет: корочки — золотисто-желтый, на разрезе белый с коричневыми вкраплениями изюма. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо. Запах: творога и продуктам, входящим в блюдо.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлеты или биточки рыбные.
Номер рецептуры: 306
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапепжина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с. Санитарные правила по производству и реализации Якутских национальных блюд и пищевых продуктов, 1996 г.Коровина Т.Г., Подрясова, Е.Н. Якутские национальные блюда. Рецептура и технология приготовления [Якут. респ. потребсоюз ”Холбос”. Якутск, Кн. изд-во, 1975 г.

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Муксун	85,0	45,0
или Чир	85,0	45,0
Омуль	75,0	45,0
Филе, выпускаемое промышленность	52,0	45,0
Молоко пастеризованное 2,50/0	19,0	19,0
Хлеб пшеничный формовой	14,0	14,0
Сухари		7
Масло растительное для смазки		2
Соль пищевая йодированная	0,22	0,22
Выход		75,0

Химический состав данного блюда на 75 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
9,2		11,8		92,0

Химический состав данного блюда на 75 г.:

Витамины				Минералы			
Bl, мг.	В2, мг.	А, мкг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	МД, мг.	Ее, мг.
0,11		8,3		49,3		20,1	0,72

Технология приготовления: рыбу разделывают на филе без кожи и костей, нарезают на куски, измельчают на мясорубке, второй пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке и отжатым черствым пшеничным хлебом высшего сорта, добавляют йодированную соль, сливочное масло, сырые яйца категории Д1, оставшееся молоко или воду, все тщательно перемешивают, выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты. Изделия укладывают в сотейник, смазанный маслом, в один ряд, добавляют воду и припускают до готовности 20-25 минут при закрытой крышке или варят на пару. Для бульона используют пищевые отходы от обработки рыбы. Гарниры: каши вязкие, овощные пюре, капуста тушеная. Температура подачи 65 ^{0}С. Срок реализащш не более трех часов с момента приготовления. Требования к качеству: изделия имеют круглую или яйцевидную приплюснутую форму, заостренную с одной стороны, без трепцш. Соус подлит, гарнир уложен горкой, котлета сбоку приподнята на гарнир (маслом поливают котлету). Консистенция однородная, рыхлая, сочная. Цвет белый с сероватым оттенком. Не допускаются посторонние привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N2130

Наименование кулинарного изделия (блюда): Бутерброд с сыром.
Номер рецептуры: 1
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г.
Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Б во, г.	Нетто, г.
Сыр Голландский 8%	10,77	
или Сыр Российский 6%	10,53	
[ии Сыр Костромской 4%	10,29	
или Сыр Ярославский 7%	10,65	
Масло сливочное		
Пшеничный хлеб	15,0	15,0
Выход		30,0

Химический состав данного блюда на 30 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг .	
				114,0

Технология приготовления: хлеб пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см. Сыр твердый разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм. (подготовку сыра производят не ранее, чем за 30-40 мин. до отпуска и хранят его в холодильнике).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .М2131	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Картофель отварной с маслом.
Номер рецептуры: 150
Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. — Изд-е 5-е, доп. — Пермь, 2018. — 385 с.
Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сь ья и пол аб ик•атов по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	138,0	103,5
Масло растительное		
[ии Масло сливочное		
Соль пищевая йодированная		
Выход	105,0	

Химический состав данного блюда на 105 г.:

Пищевые вещества				Энергоценность, ккал.
Белки, г.	Жи ы, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
	5,4	11,1	14,5	101,0

Химический состав данного блюда на 105 г.:

Витамины				Минералы			
B1, мг.	B2, мг.	A, мкг.	E, мг.	Ca, мг.	P, мг.	МД, мг.	Ee, мг.
0,11			2,3	10,6	54,4	20,3	

Технология приготовления: очищенный мелкий целиком, нарезанный дольками или крупным кубиком картофель заливают горячей водой, так, чтобы она покрывала его на 11,5 см., кладут йодированную соль, закрывают крьппкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, посуду накрывают крышкой, ставят на слабый нагрев на 1,5-2,0 минуты, обсушивают. Если сорт картофеля быстро разваривающийся, поглощающий много влаги, то варят его 15 минут после закипания, сливают отвар, накрывают крышкой и доводят до готовности без воды — паром. Используют как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира. При отпуске поливают растительным маслом, украшают веточкой зелени. Температура подачи 65 ^{0}С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: форма клубней или нарезки должна сохраниться. Цвет — от белого до желтоватого. Потемнение картофеля не допускается. Вкус без посторонних привкусов. Консистенция рыхлая.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N2132

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат картофельный с кукурузой и морковью .

Номер рецептуры: 39

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2017. — 544 с.

Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход с ья и полу аб икатов	
	1 по ция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	347,0	250,0
Кукуруза сахарная консервированная саха ная	416,0	250,0
Морковь	314,0	250,0
Огурцы свежие	250,0	200,0
Масло растительное	60,0	60,0
Выход		ооо,о

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, мг.
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	
30,23	63,58	237,2	1642,0	57,75

Технология приготовления: картофель, морковь варят, очищают, нарезают кубиками, огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют консервированную кукурузу, предварительно прокипяченную, заправляют растительным маслом. Салат укладывают горкой, оформляют огурцами, морковью. Требования к качеству. Внешний вид: картофель, морковь нарезаны кубиками, огурцы-ломпжами, салат уложен горкой. Заправлен растительным маслом. Консистенция: картофеля и моркови вареных — мягкая, огурцов _ сочная, упругая. Цвет: свойственный продуктам, входяп_щх в состав блюда. Вкус: вареного картофеля в сочетании с морковью, огурцами, кукурузой и растительным маслом. Запах: свойственный вареному картофелю, моркови, огурцам, с ароматом растительного масла.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА Х213З

Наименование кулинарного изделия (блюда): Овощи в молочном соусе.
Номер рецептуры: З 17
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учре-жщениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. — М.: Дели плюс, 2017. — 544 с.
Рецептура (раскладка продуктов) блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Морковь	271,0	217/200
Картофель	275,0	206/200
Горошек зеленый консервированный	154,0	100
Или горошек зеленый		303/100
- быстрозамороженный	109,0	109/100
Или кукуруза свежая в початках молочно-восковой спелости	532,0	303/100
Капуста белокочанная	278,0	222/200
соус ЛФ295		340
Выход		1000,0

Химический состав данного блюда на 1000 г.:

Пищевые вещества				Витамин С, туш .
Бежи, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергоценность, ккал.	
20,62	18,89	88,3	606,0	81,0

Технология приготовления: овощи нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту шашками. Припущенные с растительным маслом овощи соединяют с соусом и добавляют сахар, йодированную соль, варят 1-3 мин. Требования к качеству: внешний вид: овощи в соусе, нарезаны кубиками или дольками, белокочанная капуста шашками, форма сохранена. Консистенция: мягкая, сочная. Цвет: соответствует припущенным овощам. Вкус: соответствует виду овощей, соуса молочного, умеренно соленый. Запах: припущенных овощей, молока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА .N2134	

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из горошка зеленого. (консервированного).

Номер рецептуры: 10

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы (реферативно).

Рецепт | а | аскладка п од тов блюда:

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Горошек зеленый консервированный	43,86	28,5
Масло растительное		
Петрушка	0,405	
Выход		30,0

Химический состав данного блюда на 30 г.:

Пищевые вещества	

Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	Энергоценность, ккал.
				25,0

Технология приготовления: консервированный горошек прогревают в собственном соку, затем отвар сливают и отпускают с растительным маслом и мелкорубленой зеленью петрушки. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы. Требования к качеству. Внешний вид: горошек сохранил форму, салат заправлен маслом, посыпан рубленой зеленью. Консистенция: сочная, плотная. Цвет: свойственный сорту горошка, зеленый петрупјки. Вкус: умеренно соленый, растительного масла, консервированного горошка, зелени петрушки. Запах: консервированного зеленого горошка, свежей зелени петрушки.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 1)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	понедельник					
		Неделя:						
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецепт
			Б	ж	у			
Завт ж 1 08:30								
	Каша овсяная молочная жидкая	150	3	8	17	162		
	Молоко ультрапастеризованно е или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2
	Лепешка якутская	зо	2	3	15	98		3
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого за Завтрак 1				23	42	434	4	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								
	Салат из помидоров и огурцов	40		3		29	8	6
	Суп картофельный на курином бульоне	150	5	2	12	86	3	7

	Фрикадельки мясные	60	9	7	4	113		8
	Макароны отварные	120	4	3	21	132		9
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96		10
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			22	16	74	521	12	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	5	5	6	89		12
	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50			7	40		13
	Винегрет овощной	50		5	4	63	5	
	Биточки, рубленные из курицы	60	9	9	5	ИЗ		15
	Капуста тушеная	120	2	4	5	80		16
	Фиточай	200			27	69		17
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за полдник			19	24	46	420	16	
Итого за день			53		185	1551	43	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 2)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	вторник					
		Неделя:						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	лтд рецептуры
Завтрак 1 08:30								
	Омлет натуральный	60	5	5	2	75		19
	IIкра овощная	40		2	2	25	2	20
	Хлеб пшеничный	40	2		17	86		
	Сыр порционный	10	2	З		36		22
	Какао с молоком	200	4	4	25	145		21
Итого за Завтрак 1				15	46	367	З	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	75			8	35	4	23
Итого за Завтрак 2					8	35	4	
Обед 12:45								
	Салат из моркови с растительным маслом	45		З	4	48		24
	Суп крестьянсю1й с крупой	150	2	4	7	98	4	25
	Тефтели мясные	70	4	5	6	148		26

	Рис отварной	100	2	4	24			27
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	зо	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед				17	67	551	35	
Полдник 15:25								
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200			20	92		29
	Пирожок печёный с яблоком	50		2	18	98	5	зо
	Салат из белокочанной капусты	50		з	4	43	17	31
	Рыба белая, запеченная с помидорами	60						32
	Каша перловая рассыпчатая	120	З	4	22	134		33
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржано пшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			7	9	100	387	38	
Итого за день			44	42	222	1530	85	

Приложение N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 3)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		день:	среда					
		Неделя:						
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Запеканка манная с изюмом	150	7	3	40	217		35
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Чай с вареньем ILJIII медом	200				56		36
Итого за Завтрак 1			9		67	404		
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100			5	28		37
Итого за Завтрак 2					5	28		
Обед 12:45								
	Салат из свеж огурцов с растительным маслом	40		3		27	4	38
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2	10	79	4	39

	Суфле куриное	60	10	10	2			40
	Каша гречневая рассьшчатая	120	6	7	40	158		41
	Компот из груши	150			21	86	2	42
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			24	23	87	555	10	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	З	З	5	81		43
	Шарлотка с яблоками	50		2	17	82		44
	Салат фруктовый	40			4	19	6	45
	Запеканка из творога с морковью		10	9	20	198		46
	Соус молочный сладюпђ	20			2	2		47
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128		10
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			18	14	86	403	8	
Итого за день			51	49	251	1553	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 4)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		день:	четверг					
		Неделя:						
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	28	184		48
	Лепешка якутская	зо	2	З	15	98		З
	Сметана 15%	5				8		49
	Молоко ультрапастеризованно е или юшяченое	200	6	5	10	108	З	2
Итого за Завтрак 1			13	15	53	398	З	
Завтрак2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100		2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96	10	
Обед 12:45								
	Вине е-г овощной	40		4	З	50	4	
	Суп гороховый с картофелем	150	З	з	10	86	4	51
	Печень построгановски	60	8	6	4	105	5	52
	Картофельное пюре	120	З	4	6	99	З	53

	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			17	18	53	473	31	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	З	З	4	51		54
	Печенье, витаминизированное с ппшовюжом	50			7	40	З	55
	Икра кабачковая для детского питания	70		З	5	54	5	56
	Голубцы ленивые	150	4	4		187		
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			10	11	37	366	6	
Итого за день			42	46	189	1424	53	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 5)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		день:	пятница					
		Неделя:						
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Омлет с овощал.ш		7	6	3	159	4	58
	Салат из горошка зеленого (консервированного)	50	2	3	3	42	5	134
	Какао с молоком	200	4	4	25	145		21
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого за Завтрак 1			15	20	44	468	10	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)				10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								
	Салат из белокочанной капусты	50		3	4	43	17	31

	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2		4	49	7	59
	Тефтели рыбные	60	5	4	5	76		60
	Рис отварной	120	2	5	29	168		27
	Нашпок витаминизированный из местных ягод	150			13	52	зо	28
	Гренки из пшеничного хлеба	20	З		17	82		61
Итого за Обед			13	13	72	470	55	
Полдник 15:25								
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150			15	69		29
	Кекс ” Столичный”	50		2	28	98		62
	Салат из моркови и яблок	70		4	6	57	5	63
	Вареники ленивые с творогом	85	7	7		175		
	Соус молочный сладю1й	15			2	2		47
	Чай с молоком	200	2		12			65
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			11	13	76	354	6	
Итого за день			42	48	216	1506	81	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд д.для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 6)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		день:	понедельник					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша молочная ” Дружба”	150	5	6	46	174		66
	Лепешка жутская	зо	2	З	15	98		З
	Сметана 15%	5				8		49
	Молоко ультрапастеризованно е IUIII ююяченое	200	6	5	10	108		2
Итого за Завт ак 1			13	15	71	388	З	
Завт ак2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75			4	21		
Итого за Завт ак 2					4	21		
Обед 12:00								
	Салат из све;юж огурцов с растительным маслом	40		З		27	4	38
	Суп фасолевый	150	4			79	7	68

	Биточк•и паровые мясные	60	4	5	5	83		69
	Каша гречневая рассьшчатая	100	5	6	33	132		41
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	зо	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			15	16	79	438	41	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (кефир	150	5	5	6	89		12
	Печенье, витаминизированное с брусникой	50		2	13	100	5	70
	Винегрет овощной	45		5	З	56	4	
	Рыба белая припущенная	60	12	6	2	95	5	71
	Картофельное пюре	120	З	4	6	99	З	53
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			23	22	62	375	12	
Итого за день			52	53	216		61	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 7)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		день:	вторник					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Пущжг пшенный	150	8	7	42	262		72
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Чай с вареньем ILJIII медом	200				56		36
Итого за Завтрак 1			10	15	69	449		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:45								
	Салат из морской капусты с растительным маслом	45		З	2			73
	Суп-пюре из разных овощей	150	2	З	6	55	З	74
	Запеканка из печени с рисом	150	18	9	17	217	9	75

	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96		
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			24	16	61	472		
Полдник 15:25								
	Фиточай	150			15	52		17
	Пирожок печёный с яблоком	50		2	18	98	5	зо
	Салат из моркови с яблоками и курагой	70		4	7	71	З	76
	Оладьи из творога	70	10	7	16	163		77
	Соус молочный сладкий	20			2	2		47
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржанопшеничный	40	2		17	75		18
Итого за полдник			12	12	98	401	23	
Итого за день			48	45	238	1518	47	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 8)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		день:	среда
		Неделя:	2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
Завтрак 1 08:30								
	Омлет натуральный с сыром	60	7	12		139		78
	Салат из картофеля с зеленьш горошком	40		2	4	38	6	79
	Какао с молоком	200	4	4	25	145		21
	Хлеб пшеничный	40	2		17	86		
Итого за Завтрак 1				19	47	408	7	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100		2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96		
Обед 12:45								
	Салат из моркови с сухофруктами	40		2	7	51		80
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2	10	79	4	39
	Котлеты московские в соусе	50	6	4	5	78		81

	Макароны отварные	120	4	З	21	132		9
	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			18	12	73	473	20	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	З	З	5	81		43
	Ватрушка с джемом	50	2	2	13	81		82
	Салат из овощей с яблоками	50		З	З	36	6	83
	П.лов из курицы	150		12	25	269		84
	Компот из груши	200			28	115	З	42
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			7	20	87	476	10	
Итого за день			54	53	228	1615	48	

Приложение N212 к СанПиН 2.4.l.3049-l З

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 9)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	четверг					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша манная молочная	150	6	5	26	177	З	85
	Молоко ультрапастеризованно е ILJIII юшяченое	200	6	5	10	108	З	2
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
	С по ционный	10	2	З		36		22
Итого за Завтрак 1			16		49	386	6	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты яблоки				10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								
	Салат из вареной свеклы	45		З	4	42	4	86

	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5	87
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	60	6	8	6	115		88
	Каша гречневая рассыпчатая	по	6	7	40	158		41
	Нашпок витаминизированный из местных ягод	150			13	52	зо	28
	Гренки из пшеничного хлеба	20	З		17	82		61
Итого за Обед			18	20	90	512	39	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	З	З	4	51		54
	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50			7	40		13
	Салат из свеют огурцов с растительным маслом	50		З		33	4	38
	Суфле из белой рыбы	60	9	4	2	82		89
	Капуста тушеная	по	2	4	5	80		
	Чай с молоком	200	2		12			65
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			18	15	43	315	15	
Итого за день			53	50	193	1351	71	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 10)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	пятница					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	6	6	27	174		90
	Яйцо вареное		5	5		63		67
	Чай с вареньем или медом	200				56		36
	Лепешка якутская		2	З	15	98		З
	Сметана 15%	5				8		49
Итого за Завтрак 1			13	15	56	399		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)				10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:45								
	Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	50		4	З	45	9	91
	Щи по-уральски (с крупой)	150		З	4	50	7	92
	П.лов из мяса	150	10	12	26	263		93

	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96		10
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			16	20	69	519	18	
Полдник 15:25								
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200			20	92		29
	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	50		2	19	61	5	94
	Салат из яблок с ч носливом	50			15	62	4	95
	С 1--пжи из творога		18	12	12	234		96
	Соус молочный сладкий	20			2	2		47
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничный	зо			13	56		18
Итого за полдник			18	16	100	423	4	
Итого за день			49	50	231	1521	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 11)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	понедельник					
		Неделя:	3					
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
Завтрак 1 08:30								
	Каша овсяная молочная жидкая	150	3	8	17	162		
	Молоко ультрапастеризованно е IUIII ююяченое	200	6	5	10	108	3	2
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Завтрак 1					40	335	4	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы	100		2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96	10	
Обед 12:45								
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	45		5	2	53	7	97
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2	10	79	4	39
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	60	6	8	6	115		88

	Макароны отварные с овощами	120	4	з	21	124	2	98
	Нашпок витаминизированный из местных ягод	150			13	52	зо	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			19	19	65	488	43	
Полдник 15:25								
	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	З		15	84		99
	Кисломолочный продукт (ряжена)	150	З	З	4	51		54
	Салат из све;юж овощей с яблоками	50		З	З	36	6	83
	Кнели из курицы с рисом	60	10		4	159		100
	Рагу овощное (1 -й вариант)	120	2	5	12	98	8	
	Кисель детский витамиювированный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			20	15	74	439	35	
Итого за день			-51	58	200	1493	92	

Приложение .Ng12 к СанПиН 2.4.1.3049-1 З

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 12)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		день:	вторник					
		Неделя:	З					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Макароны, запеченные с с ом	150	6	7	27	196		102
	Яйцо в еное	40	5	5		63		67
	Чай с вареньем ILJIII медом	200				56		36
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за Завт ак 1			13	19	54	437		
Завт ж 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого за Завт ак 2					10	46	5	
Обед 12:45								
	Салат из све;юж овощей «Витаминный» с растительным маслом	40		З	З		З	103

	Суп-пюре из зеленого горошка	150	З	З	10	82		
	Мясо тушеное с овощами в соусе	60	5	4	4	80		105
	Картофельное пюре	120	З	4	6	99	З	53
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96		10
	Хлеб пшеничный		2		13	65		
Итого за Обед			15	15	59	456	9	
Полдник 15:25								
	Сок детсюпђ овощной, фруктовый, ягодный	150			15	69		29
	Шарлотка с яблоками	50		2	17	82		44
	Салат фруктовый	50			6	24	8	45
	Вареники ленивые с творогом	120	10	10	20	247		64
	Соус молочный сладю1й	20			2	2		47
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			14	12	92	398	9	
Итого за день			42	47	215	1488	23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 13)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	среда					
		Неделя:	З					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	28	184		48
	Какао с молоком	200	4	4	25	145		21
	Лепешка ж ская	зо	2	З	15	98		З
Итого за Завтрак 1				13	68	427		
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100			5	28		37
Итого за Завтрак 2					5	28		
Обед 12:45								
	Салат из све;юж огурцов с растительным маслом	50		З		33	4	38
	Суп картофельный с клецками	150		2	8	52	З	106
	Биточки, рубленные из курицы	50	8	8	5	119		15

	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	6	33	132		41
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	зо	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			16	20	73	453	37	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	4	4	7	108		43
	Печенье, витаминизированное с шиповником	50		1	7	40	З	55
	Винегрет овощной	60		6	4	75	6	
	Рыба белая, запеченная с картофелем	180	12	З	13		6	107
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			19	14	67	352	32	
Итого за день			47	47	213	14	74	

Приложение .Ng12 к СанПиН 2.4.1.3049-1 З

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд д.ля организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 14)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		день:	четверг					
		Неделя:	З					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша с ягодами	150	2	4	26	148	9	108
	Молоко ультрапастеризованно е или юшяченое	200	6	5	10	108		2
	Масло сл1вочное	10		7		66		4
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за Завтрак 1			10	16	49	378	12	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)				10		10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								
	Салат из капусты белокочанной и морской	40		з	2	41	7	109

	Борщ сибирсю1й	150	5	5		112		
	Печень, тушенная в сметанном соусе	60	8	6	4		8	ll l
	Рис отварной	120	2	5	29	168		27
	Кисель детский витамиювированный	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			18	20	76	555		
Полдник 15:25								
	Фиточай	150			15	52		17
	Кекс ”Столичный”	50		2	28	98		62
	Салат из моркови и кураги с йогуртом	50			8	40		112
	Творожная запеканка		13	9	10	182		
	Соус молочный сладкий	20			2	2		47
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128		10
	Хлеб ржанопшеничныи	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			17	13	107	408	2	
Итого за день			47	48	242	1538	54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд д.ля организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 15)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	пятница					
		Неделя:	З					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Омлет с зеленым горошком	80	6	13	5	159		
	Шкра кабачковая для детского питаюш	40		2	З	31		56
	Чай с вареньем или медом	200				56		36
	Сметана 15%	10		2		16		49
	Лепешка якутская	40	З	4	20	ВО		З
Итого за Завтрак 1			9	21	42	392	4	
Завтрак 2 10:30								
	Салат фруктовый						15	45
Итого за Завтрак 2							15	
Обед 12:45								
	Салат из помидоров и огурцов	40				29	8	6
	Суп крестьянский с крупой	150	2	4	7	98	4	25

	Рыба белая, запеченная с помидорами	60						32
	Капуста тушеная	120	2	4	5	80		16
	Компот из груши	150			21	86	2	42
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			17	13	48	422	25	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	5	5	6	89		12
	Печенье, витаминизированное с брусникой	50		2	13	100	5	70
	Салат из белокочанной капусты	50		З	4	43	17	31
	Курица тушеная	60	7	7	2	94		115
	Каша перловая рассыпчатая	120	З	4	22	134		33
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничныи	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			18	21	79	396	18	
Итого за день			45	55	180	1447	67	

Приложение N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 16)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	понедельник					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Запеканка пшеничная	150	5	2	33	167		
	Чай с вареньем или медом	200				56		36
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого за Завтрак 1			7	10	60	354		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы	100		2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96	10	
Обед 12:45								
	Салат из картофеля с морской капустой п свеклой	50		з	6	51	13	117
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2		79	4	39

	Гуляш из отварного мяса	50	7	5	2	78		
	Картофельное пюре	120	З	4	6	99	З	53
	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			19	15	54	440	35	
Полдник 15:25								
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150			15	69		29
	Ватрупжа с джемом	50	2	2	13	81		82
	Салат из моркови и яблок	60		З	5	49	4	63
	Зразы из творога с изюмом	100	15		32	286		
	Соус молочный сладю1й	20			2	2		47
	Чай с молоком	200	2		12	64		65
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			21	5	72	457	4	
Итого за день			50	45	227	1497	49	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 17)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	вторник					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша манная молочная	150	6	5	26	177	З	85
	Молоко ультрапастеризованно е или юшяченое	200	6	5	10	108		2
	Лепешка якутская	40	З	4	20	ВО		З
	Сметана 15%	5				8		49
Итого за Завтрак 1			15	15	56	423	6	
Завтрак 2 10:30								
	Ф умы (яблоки				10		10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40		з		27	4	38

	Суп-лапша домашняя	150		4		106		120
	Фрикадельки мясные	60	9	7	4			8
	Овощи в молочном соусе	120	2	2		73	10	133
	Нашпок витаминизированный из местных ягод	150			13	52	зо	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			17	17	56	436	44	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	5	5	6	89		12
	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50			7	40		13
	Винегрет овощной	50		5	4	63	5	
	П.лов из курицы	150		12	25	269		84
	Кисель детский витамиювированный	200			23	91	20	34
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			8	23	78	547	26	
Итого за день			55	55	200	1514	87	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 18)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	среда					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Омлет натуральный с моков	80	7	13	2	138		121
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	2	4	4	50	6	134
	Хлеб пшеничный		2		13	65		
	Какао с молоком	200	4	4	25	145		21
Итого за Завтрак 1			15	22	44	398	7	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты(уша				10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:45								
	Салат из свежих овощей с яблоками	50		з	З	36	6	83

	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5	87
	Тефтели из печени с рисом	60	8	4	9		6	123
	Рис отварной		2	4	24	140		27
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96		10
	Бутерброд с сыром	20	2	5	5	76		130
Итого за Обед			16	18	74	512	18	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	З	З	4	51		54
	Пирог открытый сладю1й	50	З	2	28	138		124
	Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	50		4	З	45	9	91
	Рыба белая припущенная	60	12	6	2		5	71
	Рагу овощное (1 -й вариант)	120	2	5	12	98	8	
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеюшньш	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			22	20	49	363	22	
Итого за день			54	60	209	1508	52	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до З лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 19)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		ень:	четв г					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98		125
	Чай с вареньем IUIII медом	200				56		36
	Сметана 15%	5				8		49
	Лепешка якутская	40	З	4	20	ВО		З
Итого за Завтрак 1			7	9		292		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100		2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96	10	
Обед 12:45								
	Салат из моркови с зеленьш горошком	50		4	З		52	126
	Суп-пюре из птицы	150	6	7	8			122
	Мясо, тушенное с картофелем подомашнему	150	6	5	7	189	2	127

	Нашпок витаминизированный из местных ягод	150			13	52	зо	28
	Хлеб пшеничный		2	1	13	65		
Итого за Обед			15	17	44	426	84	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	З	З	5	81		43
	Печенье, витаминизированное с ППШОВНИКОМ	50			7	40	З	55
	Салат из яблок с черносливом	70			20	87	5	95
	Пущжг из творога	80	12	9	19	203		128
	Соус молочный сладю1й	20			2	2		47
	Кисель детский витамш-пвированный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			19	14	79	438	25	
Итого за день			42	42	200	1373	124	

Приложение N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 1 до 3 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 20)

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	Пятница					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша кукурузная молочная ;ющкая	150	5	5	28	175		90
	Яйцо в еное	40	5	5		63		67
	Молоко ультрапастеризованно е IUIII юшяченое	200	6	5	10	108	З	2
	Бутерброд с сыром	50	5	12	13	190		130
Итого за Завтрак 1			21	27	51	536	4	
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75			4	21		37
Итого за Завтрак 2					4	21		
Обед 12:45								
	Салат из помидоров и огурцов	40		З		29	8	6
	Щи по-уральски (с крупой)	150		З	4	50	7	92

	Котлеты или биточю1 рыбные	60	7		9	74		129
	Картофель отварной с маслом	120	2	6	13		17	
	Компот из групш	150			21	86	2	42
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			12		61	419	34	
Полдник 15:25								
	Фиточай	150			15	52		17
	Блины со сметаной, ИЛИ ПОВИДЛОМ, ILJIII джемом	50		2	19	61	5	94
	Салат картофельный с кукурузой и морковыо	40		З	9	66	2	132
	Биточки, рубленные из курицы	60	9	9	5			15
	Капуста тушеная	120	2	4	5	80		16
	Нашпок витамиювированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Хлеб ржанопшеничный		2			56		18
Итого за полдник			13	18	70	414	53	
Итого за день			47	59	199	1503	96	

Приложение N212 к СанПиН 2.4.l.3049-l З

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 1)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		День:	понедельник					
		Неделя:						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша овсяная молочная ;ющкая	200	4		23	216		
	Молоко ультрапастеризованно е IUIII юшяченое	200	6	5	10	108	З	2
	Лепешка якутская	зо	2	З	15	98		З
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого за Завтрак 1			12	26	48	488	4	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								
	Салат из помидоров и огурцов	60		4	2	43		6

	Суп картофельный на курином бульоне	250		3	20	143	5	7
	Фрик•адельки мясные	80	12	9	5	150		8
	Макароны отварные	150	5	4	26	165		9
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128		10
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			зо	21	97	694	17	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	6	6	8			12
	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50			7	40		13
	Винегрет овощной	100		10	7	125	10	
	Биточки, рубленные из курицы	80	12	12	7	190		15
	Капуста тушеная	180	3	6	8	по	17	16
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб пшеничный	40	2		17	86		
Итого за полдник			25	35	73	590	27	
Итого за день			67	83	228	1977	59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 2)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		День:	вторник					
		Неделя:	1					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Омлет натуральный	80	6	7	З			19
	Шкра овощная	50		2	2	31	З	20
	Хлеб пшеничный		2		17	86		
	Сыр порционный	10	2	З		36		22
	Какао с молоком	220	4	4	28	160		21
Итого за Завтрак 1			15	17	50	413	4	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)				10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:45								
	Салат из моркови с растительным маслом	60		4	5			24

	Суп крестьянский с крупой	200	З	5	9	131	5	25
	Тефтели мясные	80	5	6	7	169		26
	Рис отварной	150	З	6	36	210		27
	Нашпок витаминизированный из местных тод	200			17	69	40	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед				22	87	708	46	
Полдник 15:25								
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200			20	92		29
	Пирожок печёный с яблоком	50		2	18	98	5	зо
	Салат из белокочанной капусты	70		4	6	60	24	31
	Рыба белая, запеченная с помццорами	80	15			85		32
	Каша перловая рассыпчатая	180	5	6	33	201	2	33
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			24	12	113		46	
Итого за день			54	52	261	1849	106	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 3)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	среда					
		Неделя:						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Запеканка манная с изюмом	250		6	66	361		35
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Чай с вареньем или медом	200				56		36
Итого за Завтрак 1			13		93	548		
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100			5	28		37
Итого за Завтрак 2					5	28		
Обед 12:45								

	Салат из огурцов с растительным маслом	60		4		40	5	38
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	8	3	13	105	5	39
	Суфле куриное	70	12	12	2	163		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	9	50	198		41
	Компот из груп_ш	200			28	115	3	42
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			зо	29	107	686	13	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	4	4	7			43
	Шарлотка с яблоками	50		2	17	82		44
	Салат фруктовый	60			7	29	9	45
	Запеканка из творога с морковью	130	12	10	24	234		46
	Соус молочный сладкий	зо		2	3	3		47
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128		10
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			20	18	102	450		
Итого за день			65	61	307	1902	26	

Приложение N212 к СанПиН 2.4.l.3049-l З

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 4)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	четверг					
		Неделя:						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	8	37	245		48
	Лепешка якутская	зо	2	З	15	98		З
	Сметана 15%	5				8		49
	Молоко ультрапастеризованно е ILJIII юшяченое	200	6	5	10	108	З	2
Итого за Завтрак 1			15	17	62	459	З	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100		2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96		
Обед 12:45								
	Винегрет овощной	50		5	4	63	5	

	Суп гороховый с картофелем	250	5	5	17	ИЗ	7	51
	Печень построгановски	80		8	5		7	52
	Картофельное пюре	150	4	5	8		4	53
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			23	24	70	625	43	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	4	4	5	68		54
	Печенье, витамиювированное с шиповником	50			7	40	З	55
	Тра кабачковая для детского шп аюш	100		5	8	78		56
	Голубцы ленивые	200	5	5	19	249		57
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			11	14	71	452	9	
Итого за день			52	58	224	1740	69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 5)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	пятница					
		Неделя:						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Омлет с овощами	150	10	9	5	238	6	58
	Салат из горошка зеленого (консервированного)	60	2	4	4	50	6	
	Какао с молоком	200	4	4	25	145		21
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
	Масло сл1вочное	10		7		66		4
Итого за Завтрак 1			18	24	47	555	13	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)				10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								

	Салат из белокочанной капусты	70		4	6	60	24	31
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	З	2	7	82	12	59
	Тефтели рыбные	80	6	5	7			60
	Рис отварной	150	З	6	36	210		27
	Нашпок витаминизированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Гренки из пшеничного хлеба	20	З		17	82		61
Итого за Обед			16	17	90		77	
Полдник 15:25								
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200			20	92		29
	Кекс ”Столичный”	50		2	28	98		62
	Салат из моркови и яблок	90		5	7	74	6	63
	Вареники ленивые с творогом	100	8	8	17	206		
	Соус молочный сладкий	зо		2	З	З		47
	Чай с молоком	200	2		12			65
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			12	17	100	403	7	
Итого за день			50	59	247	1799	107	

Приложение N212 к СанПиН 2.4.l.3049-l З

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 6)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	понедельник					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша молочная ужба”	200	7	8	61	232		66
	Лепешка якутская	зо	2	З	15	98		З
	Сметана 15%	5				8		49
	Молоко ультрапастеризованно е ILJIII юшяченое	200	6	5	10	108	З	2
Итого за Завтрак 1			15	17	86	446	З	
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100			5	28		37
Итого за Завтрак 2					5	28		
Обед 12:45								
	Салат из свежим огурцов с растительным маслом	60		4		40	5	38

	Суп фасолевый	200	6		19	105	9	68
	Биточки паровые мясные	80	5	6	6			69
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	9	50	198		41
	Напиток витамиювированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			21	21		587	54	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	6	6	8			12
	Печенье, витаминизированное с брусюжой	50		2	13		5	70
Итого за Полдник			7	8	21	218	5	
Ужин 18:30								
	Винегрет овощной	80		8	6		8	
	Рыба белая припущенная	80	16	8	3	127	6	71
	Картофельное пюре	150	4	5	8		4	53
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за полдник			29	29	71	485	18	
Итого за день			66	68	267	1764	80	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 7)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный			день:	вторник				
			Неделя:	2				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж	у			
Завтрак 1 08:30								
	Пудинг пшенный	200		9	56	349		72
	Хлеб пшеничный	40	2		17	86		
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Чай с вареньем или медом	200				56		36
Итого за Завтрак 1			13	17	87	557		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты а				10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:45								
	Салат из морской капусты с растительным маслом	60		4	2	52	2	73
	Суп-пюре из разных овощей	250	З	5	9	92	6	74

	Запеканка из печени с рисом	180	22		20	261	10	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128		10
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			зо	21	75	598	19	
Полдник 15:25								
	Фиточай	200			19	69		17
	Пирожок печёный с яблоком	50		2	18	98	5	зо
	Салат из моркови с яблоками и курагой	80		5	8	81	З	76
	Оладьи из творога				22	233		77
	Соус молочный сладкий	зо		2	З	З		47
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржанопшеничный	40	2		17	75		18
Итого за полдник			2	9	110	482	23	
Итого за день			62	57	282	1850	52	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 8)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	среда					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Омлет натуральный с сыром	80	10	16		185		78
	Салат из картофеля с зеленьм горошком	70		4	7	66		79
	Какао с молоком	200	4	4	25	145		21
	Хлеб пшеничный	40	2		17	86		
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого за Завтрак 1			17	25	50	548	12	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100		2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96	10	
Обед 12:45								
	Салат из моркови с сухофруктами	60		4	10	77	2	80

	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	8	З	13	105	5	39
	Котлеты московские мясные в соусе	70	9	5	7	109		81
	Макароны отварные	150	5	4	26	165		9
	Кисель детский витаминиззированный	200			23	90	20	34
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			25	17	92	611	27	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	4	4	7			43
	Ватрушка с джемом	50	2	2	13	81		82
	Салат из свежим овощей с яблоками	80		5	5	58	10	83
	Плов из курицы	170	16		29	305		84
	Компот из груши	200			28	115	З	42
	Хлеб ржанопшеничный	40	2		17	75		18
Итого за полдник			24	11	99	553		
Итого за день			67	69	262	1997		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 9)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	четверг					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша манная молочная	250	10	9	43	296	4	85
	Молоко ультрапастеризованно е IUIII юшяченое	200	6	5	10	108	З	2
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
	Сыр порционный	10	2	З		36		22
Итого за Завтрак 1			20	18	66	505	7	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								
	Салат из вареной свеклы	60		4	5	56	5	86

	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2		84	7	87
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	100	9	13	10	191		88
	Каша гречневая рассьшчатая	150	8	9	50	198		41
	Нашпок витаминизированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Гренки из пшеничного хлеба	20	З		17	82		61
Итого за Обед			23	28		680	53	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	4	4	5	68		54
	Печенье, вшамшшзированное с черной смородиной	50		1	7	40		13
	Салат из све;юж огурцов с растительным маслом	70		5	2	47	6	38
	Суфле из белой рыбы	80	12	6	З			89
	Капуста тушеная	150	З	5	6	100		16
	Чай с молоком	200	2		12			65
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			24	21	48	377	20	
Итого за день			67	68	237	1717	92	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 10)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	пятница					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,4	6,4	37,6	233,6		90
	Яйцо вареное	40	5	5		63		67
	Чай с вареньем IUIII медом	200				56		36
	Лепешка якутская	зо	2	З	15	98		З
	Сметана 15%	5				8		49
Итого за Завтрак 1			13,4	15,4	66,6	458,6		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты				10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:45								
	Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	60		4	4	53		91

	Щи по-уральски (с крупой)	220		4	6	73	10	92
	П.лов из мяса	180	12		31	316		93
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128		10
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			18	23	85	635	23	
Полдник 15:25								
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200			20	92		29
	Блины со сметаной, или повидлом, ИЛИ джемом	50		2	19	61	5	94
	Салат из яблок с черносливом	80			23	99	6	95
	Сырники из творога	120	22	15		281		96
	Соус молочный сладкий	зо		2	З	з		47
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			24	19	97	508	6	
Итого за день			58,4	57,4	272,6		4,6	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 11)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	понедельник					
		Неделя:	З					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша овсяная молочная жидкая	250	6	13	28	270	2	
	Молоко ультрапастеризованно е ILJIII ююяченое	200	6	5	10	108	З	2
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Завтрак 1				19	51	443	5	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100		2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96	10	
Обед 12:45								
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60		6	З	71	9	97
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	8	З	13	105	5	39

	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с молочньм соусом	80	7	10	8	153		88
	Макароны отварные с овощами	150	5	З	26	155	З	98
	Нашпок витаминизированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			23	23	80	618	57	
Полдник 15:25								
	Ватрупжа с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	З		15	84		99
	Кисломолочный про яженка)	200	4	4	5	68		54
	Салат из свежих овощей с яблоками	100		6	6	72	12	83
	Кнели из курицы с рисом	80	13	15	5	213		100
	Рагу овощное (1 -й вариант)	150	3	6	15	123	11	101
	Кисель детский витаминизи ванный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			25	32	82	554	44	
Итого за день			63	76	234	1863	117	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 12)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	вторник					
		Неделя:	3					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Макароны, запеченные с сыром	200	8	9	36	261		102
	Яйцо вареное	40	5	5		63		67
	Чай с вареньем или медом	200				56		36
	Масло сл1вочное	10		7		66		4
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за Завтрак 1			15	21	63	502		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:45								

	Салат из све;юж овощей «Витаминный» с растительным маслом	60		4	5	50	5	103
	Суп-пюре из зеленого горошка	250	4	6	17	137	2	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	80	7	6	5	107	2	105
	Картофельное пюре	150	4	5	8	124	4	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128		10
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			20	22	79	611		
Полдник 15:25								
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200			20	92		29
	Шарлотка с яблоками	50		2	17	82		44
	Салат фруктовый	100					15	45
	Вареники ленивые с творогом	150	13	13	25	309		64
	Соус молочный сладю1й	зо		2	З	з		47
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			15	17	97	485	16	
Итого за день			53	60	260	1818	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 13)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный			день:	среда				
			Неделя:	З				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	8	37	245		48
	Какао с молоком	200	4	4	25	145		21
	Лепешка як ская	зо	2	З	15	98		З
Итого за Завтрак 1			13	15	77	488		
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с с опом	100			5	28		37
Итого за Завтрак 2					5	28		
Обед 12:45								
	Салат из све;юж огурцов с растительным маслом	100		7	2	67	9	38
	Суп картофельный с клецками	250	2	З	13	87	6	106

	Биточк•и, рубленные из курицы	80	12	12	7	190		15
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	40	158		41
	Нашпок витаминизированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			22		92	636	55	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	4	4	7	108		43
	Печенье, витамиювированное с шиповником	50			7	40	З	55
	Винегрет овощной	60		6	4	75	6	
	Рыба белая, запеченная с картофелем	180	12	з	13	131	6	107
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			19	14	67	352	32	
Итого за день			55	59	241	1652	92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 14)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	четверг					
		Неделя:	З					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша с ягодами	200	2	5	35	197	12	108
	Молоко ультрапастеризованно е IUIII юшяченое	200	6	5	10	108	З	2
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за Завтрак 1			10	17	58	427	15	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								
	Салат из капусты белокочанной и морской	60		5	4	62		109

	Борщ сибирсюпђ	250	8	8	18	187		
	Печень, тушенная в сметанном соусе	80		8	5	135	10	1 ll
	Рис отварной	150	З	6	36	210		27
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			25	28	99	749	41	
Полдник 15:25								
	Фиточай	200			19	69		17
	Кекс ”Столичный”	50		2	28	98		62
	Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	2		17	79	З	112
	Творожная запеканка	120	16		12	218		
	Соус молочный сладю1й	зо		2	З	З		47
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128		10
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			22	4	110	484	4	
Итого за день			59	60	270	1874	70	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 15)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	пятница					
		Неделя:	З					
Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Омлет с зеленым горопжом	120	10	12	13	179		
	IIkpa кабачковая для детского шпаюш	60		З	5		5	56
	Чай с вареньем IUIII медом	200				56		36
	Сметана 15%	10		2		16		49
	Лепешка як ская	40	З	4	20	ВО		З
Итого за Завтрак 1				21	52	428	6	
Завтрак 2 10:30								
	Салат овый						15	45
Итого за Завтрак 2							15	
Обед 12:45								
	Салат из помидоров и о цов	80		5	2	57	15	6

	Суп крестьянский с крупой	200	З	5	9	131	5	25
	Рыба белая, запеченная с помидорами	70	13			75		32
	Капуста тушеная	150	З	5	6	100		16
	Компот из груши	200			28	115	З	42
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			22	17	59	543	37	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	6	6	8			12
	Печенье, витаминизированное с брусюжой	50		2	13	100	5	70
	Салат из белокочанной капусты	70		4	6	60	24	31
	Курица тушеная	80	10	9	2	125		
	Каша перловая рассышчатая	180	5	6	33	201	2	33
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			23	27	84	511	26	
Итого за день			61	65	216	1748	89	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 16)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	понедельник					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Запеканка пшеюшная	200	7	2	44	223		116
	Чай с вареньем или медом	200				56		36
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
	Масло сл1вочное	10		7		66		4
Итого за Завтрак 1			9		71	410		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты бананы			2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96	10	
Обед 12:45								
	Салат из картофеля с морской капустой п свеклой	100	2	5	12		26	117

	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	8	З	13	105	5	39
	Гуляш из отварного мяса	80		8	З	125		
	Картофельное пюре	150	4	5	8	124	4	53
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			27	22	72	610	55	
Полдник 15:25								
	Сок детсюпђ овощной, фруктовый, ягодный	200			20	92		29
	Ватрупжа с джемом	50	2	2	13	81		82
	Салат из моркови и яблок	80		4	6	66	6	63
	Зразы из творога с изюмом	120	18	13	38	343		119
	Соус молочный сладютй	зо		2	З	з		47
	Чай с молоком	200	2		12			65
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			24	21	105	532	6	
Итого за день			64	56	269	1821	71	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 17)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	вторник					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша манная молочная	200	8	7	34	236	4	85
	Молоко ультрапастеризованно е или юшяченое	200	6	5		108	З	2
	Лепешка якутская	40	З	4	20	ВО		З
	Сметана 15%	5		1		8		49
Итого за Завтрак 1			17	17	64	482	7	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)				10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:45								
	Салат из све;юж огурцов с расппельным маслом	100		7	2	67	9	38
	Суп-лапша домашняя	200	5	5	18			120

	Фрикадельки мясные	70		8	4	132		8
	Овощи в молочном соусе	150	3	3	13	91	12	133
	Напиток витамиювированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Хлеб пшеничный		2	1	13	65		
Итого за Обед			21	24	67	565	61	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт кефир	200	6	6	8	118		12
	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50			7	40		13
	Винегрет овощной	70		7	5	88	7	
	П.лов из курицы	200	19	16	34	359		84
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			27	29	90	593	28	
Итого за день			67	71	231	1845	107	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 18)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	среда					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Омлет натуральный с морковыо	100		16	3	172		121
	Салат из зеленого горошка (консервированного)	70		4	7	66		134
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
	Какао с молоком	200	4	4	25	145		21
Итого за Завтрак 1			15	25	48	448	12	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:45								
	Салат из све;юж овощей с яблоками	100		6	6	72	12	83

	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2		84	7	87
	Тефтели из печени с рисом	70	9	4	10	118	7	123
	Рис отварной	150	3	6	36	210		27
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128		10
	Бутерброд с сыром	20	2	5	5	76		130
Итого за Обед			18	23	102	688	27	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный п я;кенка	200	4	4	5	68		54
	Пирог открытый сладю1й	50	3	2	28	138		124
	Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом			7	6	89	18	91
	Рыба белая припущенная	80	16	8	3	127	6	71
	Рагу овощное (1 -й вариант)	150	3	6	15	123		
	Фиточай	200			19	69		17
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			28	28	89	464	35	
Итого за день			62	75	249	1852	80	

Приложение .N212 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 19)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	четверг					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Суп молочный с крупой	200	5	5	16	ВО		125
	Чай с вареньем или медом	200				56		36
	Сметана 15%	5				8		49
	Лепешка якутская	40	3	4	20	ВО		3
Итого за Завтрак 1			8		50	324		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)			2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2				2	21	96	10	
Обед 12:45								
	Салат из моркови с зеленым горошком	70		6	4		73	126
	Суп-пюре из птицы	200	8	10	10	159		122

	Мясо, тушенное с картофелем по домашнему	220	9	8	10	277	2	127
	Напиток витаминизированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			20	25	54	571	116	
Полдник 15:25								
	Кисломолочный продукт йогурт)	200	4	4	7	108		43
	Печенье, витаминизированное с ПППШОВНИКОМ	50			7	40	З	55
	Салат из яблок с черносливом	100			29	124	7	95
	Пудинг из творога	100	15		24	254		128
	Соус молочный сладкий	зо		2	З	з		47
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб ржано пшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			19	13	93	527	27	
Итого за день			53	55	231	1666	158	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей Республики Саха (Якутия) в возрастной категории от 4 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях с 10,5-часовым пребыванием (лист 20)

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		день:	пятница					
		Неделя:	5					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит амин С, мг	рецептуры
			Б	ж				
Завтрак 1 08:30								
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,4	6,4	37,6	233,6		90
	Яйцо вареное	40	5	5		63		67
	Молоко ультрапастеризованно е IUIII кипяченое	200	6	5	10	108	З	2
	Бутерброд с сыром	50	5	12	13	190		130
Итого за Завтрак 1			22,4	28,4	60,6	594,6	5	
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом				5	28		37
Итого за Завтрак 2					5	28		
Обед 12:45								
	Салат из помидоров и огурцов	60		4	2	43	11	6
	Щи по-уральски (с крупой)	220		4	6	73	10	92

	Котлеты или биточки рыбные	80	10		13	98		129
	Картофель отварной с маслом	150	З	8	16	144	21	
	Компот из груши	200			28	115	З	42
	Хлеб пшеничный	зо	2		13	65		
Итого за Обед			17	18	78	538	45	
Полдник 15:25								
	Фиточай	200			19	69		17
	Блины со сметаной, или повидлом, ИЛИ джемом	50		2	19		5	94
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40		З	9	66	2	132
	Биточки, рубленные из курицы	80	12	12	7	190		15
	Капуста тушеная	180	З	6	8	120	17	16
	Нашпок витаминизированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Хлеб ржанопшеничный	зо	2		13	56		18
Итого за полдник			17	23	92	501	59	
Итого за день			57,4	69	235,6	1791,6	113,6	